

Universidade de Lisboa
Instituto de Geografia e Ordenamento do Território



**A natureza enquanto experiência transformativa: a mulher atleta
praticante da *Obstacle Course Race***

Ana Rita Corregedor Ferreira dos Santos

Dissertação de Mestrado Orientada
pela Prof.^a Doutora Margarida Queirós

Mestrado em Geografia Humana:
Globalização Sociedade e Território

2021

Universidade de Lisboa
Instituto de Geografia e Ordenamento do Território



**A natureza enquanto experiência transformativa: a mulher atleta
praticante da *Obstacle Course Race***

Ana Rita Corregedor Ferreira dos Santos

Dissertação de Mestrado Orientada
pela Prof.^a Doutora Margarida Queirós

Júri:

- Professor Doutor Eduardo Manuel Dias Brito Henriques do Instituto de Geografia e Ordenamento do Território da Universidade de Lisboa

Vogais:

- Professora Doutora Ana Lúcia Albano Teixeira da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa
- Professora Doutora Margarida Maria de Araújo Abreu Vilar de Queirós do Vale do Instituto de Geografia e Ordenamento do Território da Universidade de Lisboa

Resumo

O presente estudo foca a igualdade de género, direitos e oportunidades no domínio desportivo no contexto de uma modalidade específica, a *Obstacle Course Race* (OCR), e num grupo de participantes em concreto – a mulher atleta, tendo a paisagem como cenário da prática desportiva em natureza.

O crescente entusiasmo pela prática desportiva, em particular na natureza, impulsionou a modalidade OCR, ganhando evidência, nos últimos anos, a nível nacional. A modalidade está desenhada para atletas masculinos com forte preparação física, decorre numa paisagem quase intocada pelas atividades humanas e exige uma preparação muito específica e intensa na natureza.

A relevância do crescente número de atletas femininas, justifica a busca de conhecimento relativo à conquista de direitos humanos básicos, como o direito à prática desportiva, bem como é reveladora do impacto da atividade física no seu bem-estar. Neste trabalho, coloca-se o foco na mulher atleta e na sua situação no desporto competitivo, em conexão com a paisagem natural e a prática desportiva da modalidade. É apresentada uma retrospectiva histórica da evolução da participação feminina em competições olímpicas e em cargos de relevo no domínio do desporto como fatores impulsionadores da sua presença em competições desportivas, seguindo um trilha algo tortuoso em direção à conquista da igualdade de género no mundo do desporto.

Os sentimentos e as sensações associadas à paisagem onde a prática da OCR se desenrola, bem como a modalidade em si são alvo de estudo. A sequência “medo, superação, recompensa” é abordada por forma a procurar explicar as motivações que conduzem as mulheres a praticarem esta modalidade desenhada para homens.

Palavras chave: Mulher; Igualdade de Género; *Obstacle Course Race*; Natureza; Paisagem transformativa.

Abstract

This study focuses on gender equality, rights and opportunities in the sports and in the context of a specific modality, the Obstacle Course Race (OCR), regarding a specific group of participants – the female athlete and having the natural landscape of outdoors sports.

The increasing enthusiasm for sports, particularly in nature, has boosted the OCR modality achieving, at the national level, growing evidence in recent years.

Originally this sport was designed for male athletes in great shape, requiring a very specific set of outdoors skills.

The growing number of female athletes justifies a line of research supported on the achievement of basic human rights, such as the right to sports. In this work, the focus is placed on the athlete woman and her position regarding the OCR as a sport of competition in a natural environment

A historical retrospective of the evolution of women's participation in Olympic competitions as well in high rank of sports, is presented as driving factors for their presence in sports competitions towards a gender equality in the world of sport.

The feelings and sensations associated with the OCR practice in nature, and the modality itself are the subject of study. The sequence “fear, overcoming, reward”; is addressed trying to explain the motivations that lead women to practice this modality conceived by men for men.

Keywords: Woman; Gender Equality; Obstacle Course Race; Nature; Transformative landscape.

Agradecimentos

Em primeiro lugar endereço os meus maiores e mais sinceros agradecimentos à Professora Doutora Margarida Queirós, minha orientadora, por todo o apoio, toda a ajuda, todas as ideias e ensinamentos me que transmitiu.

Às atletas e praticantes da modalidade que me acolheram no seu *Lab* de treinos, responderam a dúvidas e questões sobre a modalidade e os obstáculos.

Às atletas inquiridas que se mostraram sempre disponíveis a colaborar com o estudo e a responderem a todas as minhas questões, bem como aos seus familiares diretos inquiridos.

À minha afilhada técnica de SIG que me ajudou com os mapas e à sua amiga que ajudou com o *styling* dos mesmos, um grande obrigada.

A todos os meus amigos, aqueles que são de sempre e me acompanharam em todo este processo, aos que por algum motivo apenas se cruzaram comigo durante este período e de alguma forma tiveram um papel importante na minha vida, obrigada.

À família GEDT, um grande obrigada, pelas músicas que muito me ajudaram na reta final.

À minha família, um agradecimento por toda a ajuda, paciência e encorajamento.

A todos os que fizeram, fazem e farão para sempre parte da minha vida, um sincero obrigada.

Rita.

Lista de Abreviaturas

OCR – *Obstacle Course Race*

APCO – Associação Portuguesa de Corridas de Obstáculos

IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude

FPA - Federação Portuguesa de Atletismo

COI – Comité Olímpico Internacional

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Índice Geral

| | |
|---|----|
| 1. Enquadramento e contexto | 19 |
| 1.1. O tema..... | 19 |
| 1.2. Metodologia | 25 |
| 2. As mulheres no desporto | 31 |
| 2.1. Uma viagem pelos Jogos Olímpicos Modernos | 34 |
| 2.2. Mulheres Portuguesas nos Jogos Olímpicos..... | 38 |
| 2.3. Desporto Federado em Portugal | 43 |
| 2.4. Mulheres no Desporto: Visão dos <i>Media</i> /cobertura mediática..... | 46 |
| 3. As mulheres na modalidade desportiva OCR | 51 |
| 3.1. Sexo e género na sociedade e no desporto..... | 57 |
| 3.2. Paisagem, natureza e OCR: ação transformadora..... | 60 |
| 3.3. Mulheres e desportos “para homens” | 63 |
| 4. Mulheres portuguesas e desporto <i>outdoor</i> : a prática da OCR..... | 69 |
| Conclusão | 79 |
| Referências bibliográficas | 85 |
| Anexos..... | 91 |

Índice de Figuras

Figura 1: Áreas naturais de prática desportiva

Figura 2: Provas observadas

Figura 3: Representatividade Feminina em Jogos Olímpicos (1896-2008)

Figura 4: Primeira participação portuguesa masculina nos Jogos Olímpicos em 1912

Figura 5: Primeira participação portuguesa feminina nos Jogos Olímpicos em 1952

Figura 6: Rosa Mota vence o ouro olímpico em 1988

Figura 7: Participantes desportivos/as federados/as: total e por escalão etário (2003- 2017)

Figura 8: Participantes desportivos federados (2003- 2017)

Figura 9: Tipologia dos obstáculos

Figura 10: Tipos de obstáculos

Figura 10a: Obstáculo de força

Figura 10b: Obstáculo de suspensão

Figura 10c: Obstáculo de transposição

Figura 11: “Termostato” do Risco

Figura 12: Situação profissional

Figura 13: Que modalidades praticam?

Figura 14: Número de treinos na natureza (por semana)

Figura 15: Como treina na natureza?

Figura 16: Nuvem de palavras: “Sentimentos despertados pela natureza”

Figura 17: Nuvem de palavras: “Três palavras que descrevem a natureza”

Índice de Quadros

Quadro 1: Participação feminina Portuguesa nos Jogos Olímpicos 1952 – 2016 e medalhas

Quadro 2: Participantes desportivos federados 2003-2017

Quadro 3: Diversas disciplinas da modalidade OCR identificadas pela Liga OCR Portugal

1. Enquadramento e contexto

1.1.O tema

O desporto e a prática desportiva desde cedo fizeram e fazem parte da minha vida, não só enquanto atleta, mas como observadora de familiares próximos também eles e elas atletas. Com o avançar da idade, com a competitividade desportiva, com o conhecimento do meio foram várias as desigualdades observadas. Estas desigualdades recaem sobre diversas dimensões relacionadas com o desporto: i) o campo salarial, em que numa mesma modalidade, mulheres e homens ganham diferenciadamente; ii) o campo dos *media* que revelam como são transmitidas as “glórias” masculinas em primeiro plano e as femininas em segundo, bem como o enfoque masculino que é dado a imagens capturadas durante provas desportivas; iii) o campo dos estereótipos de género no mundo desportivo, nomeadamente nas divisões entre as modalidades “femininas” e “masculinas”; iv) o campo da desigualdade de género que é fomentada (por vezes de forma involuntária e inconsciente), desde muito cedo junto das crianças nas escolas e muito especial em educação física, onde os meninos são vistos como melhores desportistas que as meninas, observando-se uma maior prevalência de excesso de peso das crianças do sexo feminino. E estas desigualdades são construções sociais e observam-se desde cedo, pois é sabido que, sobretudo os meninos e rapazes são incentivados a praticar desporto como forma de apelar à sua autoestima, gerar sentimentos de pertença e amizade, combater o sedentarismo infantil e juvenil (associado aos videojogos e outras atividades proporcionadas pelas tecnologias de informação e comunicação, a que cada vez mais cedo têm acesso).

É sabido que o desporto, na infância e ao longo da vida, traz inúmeros benefícios e a prática desportiva na Natureza, tendo a paisagem como cenário propício ao seu desenvolvimento, encontra atualmente um momento de expansão. É neste contexto que se produz esta investigação sobre uma modalidade desportiva específica, a *Obstacle Race Course* (OCR), e incidindo sobre um grupo de participantes, as mulheres, em concreto. O enfoque centrado nas mulheres atletas é colocado essencialmente na igualdade de género, direitos humanos e oportunidades no domínio desportivo. A participação das mulheres nesta modalidade que se desenrola ao ar livre numa busca de conexão real com

a Natureza prístina e incentivando a aventura, instiga a investigação sobre como se pode entender esta relação.

Com o crescente interesse pela prática desportiva e o aparecimento de novas modalidades, existem motivações que levam as pessoas a experimentá-las. A modalidade OCR tem vindo a ganhar evidência nos últimos anos, a nível nacional e tem conseguido arrastar um número crescente de atletas para a sua prática. Das suas mais desafiantes características, decorre do facto de ser uma modalidade que se realiza em ambiente de natureza, muito exigente fisicamente, e como tal, orientada para o segmento dos atletas jovens masculinos, e, todavia, tem atraído um número crescente de mulheres. Este desporto desafia estereótipos de género e de alguma maneira espelha a crítica do feminismo ecológico (ecofeminismo).

O ecofeminismo (cunhado por Françoise d'Eaubonne em 1974) é uma corrente de pensamento que conecta as mulheres à ecologia, e tem sido usada para apelar à proteção e conservação da natureza a partir do movimento feminista. Parte dos princípios feministas básicos de luta pela igualdade entre os géneros, e apela para uma visão do mundo que respeita os processos orgânicos, as conexões holísticas, o compromisso ambiental e a conexão entre as mulheres e a natureza.

O ecofeminismo tem sido entendido sobretudo através de diversas narrativas: a que apela à afinidade das mulheres com a natureza da qual resulta a sua inferioridade em sociedade (ecofeminismo cultural, essencialista), defendendo que é precisamente por essa ligação íntima que a sociedade as deve valorizar e apelam para o seu papel instrumental na conexão espiritual e próxima com a natureza. O ecofeminismo social revela algum desconforto com esta abordagem essencialista, e critica a forma como o patriarcado tem tratado as mulheres e a natureza (dominação, controlo), em posição subalterna, revelando como aquela é uma visão incompleta e exploradora de ambas (reprodução, trabalho precário e barato, e exploração de recursos baratos), e apontando para visões alternativas do mundo. A função reprodutora, o trabalho de cuidado e barato das mulheres, bem como a depleção de recursos, são sinais da exploração que o patriarcado deixa (Buckingham-Hatfield, 2000).

O que une as ecofeministas hoje é o facto de entenderem a relação de intimidade das mulheres com a natureza condicionada pelos papéis de género (a mulher, provedora de nutrição) em consequência da sua biologia (menstruação, gravidez e aleitamento),

criticando esta visão que as mantém subservientes, em muito semelhante à relação dominante do “homem” com a natureza; é esta experiência partilhada com a natureza que as faz melhor equipadas para a defender e entender que nada têm a ganhar com este *status quo*. Por isso, a dominação das mulheres, tal como da natureza, sob o patriarcado, tende a olhar para a mulher, pelo seu papel na sociedade e capacidade reprodutiva, como características tipicamente associadas à forma de vida mais próxima da natureza (Buckingham-Hatfield, 2000). Ora praticar e competir numa modalidade desportiva *outdoor*, de natureza militar e de grande exigência física, pode “colocar em risco” as suas funções (de cuidado, nutrição, reprodutiva) em sociedade, expondo estereótipos de género, e por isso, conduzindo a uma forma de opressão e exploração das mulheres.

A modalidade desportiva OCR, também conhecida em português por Corrida de Obstáculos, trata-se de uma prova em terreno natural, corrida de montanha e trilhos ou também conhecida por *trail*¹, ou mais raramente em estádio desportivo, e em circuito delineado pelas organizações das corridas. Estas corridas consistem num percurso de distância variável, onde, no decorrer da prova, os/as atletas são surpreendidos/as pela necessidade de ultrapassarem os mais diversos obstáculos. Estes obstáculos, dependendo do tipo de corrida, podem variar em número, em complexidade e até em natureza. Os/as participantes deparam-se com obstáculos que obriguem a rastejar em lama coberta por redes militares, ou por arames farpados, podem ter de ultrapassar barreiras de alturas consideráveis, tendo de escalar, ou de atravessar lagos a nado, de executar exercícios de perícia e muita força em simultâneo, como arremessar uma lança a um alvo, ultrapassar em salto barreiras em chamas, ou atravessar contentores com água e cubos de gelo, obstáculos com corrente elétrica, entre muitos outros.

A modalidade pode ser praticada, na maior parte das corridas, em modo “geral”, ou “elite”. O modo “elite” é reservado a atletas que em corridas anteriores tenham alcançado tempos necessários para entrarem neste grupo. Para além de necessitarem de tempos mínimos para integrarem este modo de corrida, também lhes são aplicadas regras diferentes durante a participação nas corridas, como a impossibilidade de falharem

¹ “A disciplina de Corrida de Montanha e Trilhos ocorre em vários tipos de terreno natural (areia, estradas de terra, caminhos florestais, single-tracks, trilhos de neve etc.) e em vários tipos de ambiente (montanhas, florestas, planícies, desertos etc.). As corridas ocorrem principalmente em superfícies *off-road*, no entanto, secções de superfícies pavimentadas (por exemplo, asfalto, cimento, cascalho etc.) são aceitáveis como forma de alcançar ou ligar os trilhos do percurso, mas devem ser reduzidas ao mínimo. Preferencialmente, devem ser usadas estradas e trilhos existentes (vias de comunicação ativas ou recuperadas para o efeito).” Associação de Trail Running de Portugal: <https://atrp.pt/conceito/>

obstáculos; caso não consigam ultrapassar algum obstáculo é-lhes retirada a identificação de elite e podem concluir a corrida, mas estão automaticamente desclassificados/as dessa corrida. Atualmente existem corridas desta natureza espalhadas por todo o mundo, incluindo Portugal, ainda que, aos poucos, a ganhar a sua evidência. A modalidade é muito marcada, não só pela elevada exigência imposta pelas provas e pelo treino que as antecede, mas também pelo enorme espírito de ajuda que existe, entre as pessoas praticantes que fazem as corridas de um modo geral. Quando os/as participantes se deparam com alguém que se encontra em dificuldade para ultrapassar um obstáculo, gera-se uma onda de solidariedade para que a pessoa consiga superar mais esse desafio.

Estas corridas, por se realizarem ao ar livre, no ambiente natural com pouca intervenção humana, envolvem uma elevada logística. Normalmente estas provas não se realizam em meio urbano, na cidade, tornando-se necessária a montagem de espaços complementares, apelativos aos espectadores, familiares de participantes, entidades patrocinadoras e organização. Para tal, é montado um *event village* na base das mesmas com um ambiente muito acolhedor, em que as pessoas muitas vezes de países diferentes acabam por estabelecer diálogo e travar conhecimento entre elas, contribuindo assim para a interação, formação do espírito de comunidade e divulgação da modalidade.

A sociedade patriarcal entende esta modalidade como desenhada para homens, comparada a uma “corrida militarizada”, dadas as suas características, e que se desenrola quase exclusivamente numa paisagem “ameaçadora”, no sentido em que não decorre num ambiente preparado para proporcionar este ou aquele tipo de sentimentos ou emoções de acolhimento e conforto ao ser humano, mas sim uma paisagem no seu “estado bruto”, adicionando a esta então os obstáculos desenhados e desenvolvidos para criarem dificuldades acrescidas na realização das provas. Esta modalidade praticada em *outdoor*, na natureza (no sentido de espaço físico ao ar livre), exige uma preparação muito específica de trabalho de ginásio desejavelmente especializado em obstáculos e de corrida ao ar livre em trilhos na natureza, ou até mesmo em percursos não traçados previamente.

Com a crescente evidencia que a modalidade tem vindo a conquistar, e consultando as entidades reguladores do desporto, como o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) e ainda a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), foi possível verificar que a OCR não é ainda reconhecida como modalidade desportiva, embora aqui a assuma enquanto tal.

Foram as desigualdades e ambiguidades no mundo do desporto no qual me envolvo, que moveram a minha curiosidade e esta abriu e orientou o âmbito da pesquisa que agora apresento. A modalidade OCR, por se apresentar como próxima da natureza e exigir robustez física e psicológica pela dureza da prova, fez-me querer entender melhor como as mulheres nela se posicionam, se valorizam e conquistam espaço. A uma questão ou problematização do tema que formulei, seguiram-se objetivos da pesquisa e esta conduziu-me por leituras, reflexões, atividades e conclusões que procuro explicar nos capítulos que se seguem. Estou consciente que muito fica por explorar, mas tenho a consciência de que é importante usar o conhecimento que adquiri para refletir como a investigação que desenvolvi pode contribuir para um mundo (desportivo) mais equitativo, justo e sustentável.

1.2. Metodologia

Para a elaboração desta investigação foi necessária a construção de um corpo metodológico estruturado cumprindo uma série de etapas. Primeiramente foi definida a questão de partida, de onde posteriormente surgiu o título do trabalho. A questão de investigação, *será a Natureza, em associação à prática da OCR, uma “paisagem transformativa” na vida da mulher atleta?*, deu origem a uma série de objetivos que a procuram explicar, e que de seguida se enumeram:

- Compreender o conceito de paisagem transformativa.
- (Des)Construir a prática desportiva OCR enquanto modalidade masculinizada e entender que motivações conduziram a mulher atleta a escolher esta modalidade.
- Interpretar o tipo de relação que a mulher desenvolve com “outros” elementos da natureza experienciada, como consequência desta prática desportiva.
- Concluir se as vivências na Natureza, a partir da prática da OCR, condicionam ou libertam a sua vida quotidiana nos restantes espaços e temporalidades do quotidiano (por outras palavras, concluir se a OCR altera as relações de género).
- Explicar a influência que a mulher e a natureza exercem uma na outra (causa-consequência).

O desenho desta investigação privilegiou inicialmente uma abordagem mais intensiva, dando ênfase à descrição de um pequeno número de casos de estudo com a maior quantidade de detalhe que foi possível obter. Através de entrevistas semiestruturadas procurou-se imergir na vida de mulheres atletas da OCR, bem como na vida das famílias que as acompanham, em tom informal. Foram posteriormente realizados inquéritos a mulheres atletas que se encontravam a praticar desporto em pontos naturais da prática desportiva, procurando complementar detalhes das narrativas obtidas através das entrevistas.

Foi ainda efetuada uma entrevista exploratória com uma pessoa envolvida na organização destes eventos desportivos, nomeadamente membro da OCR Portugal para um melhor conhecimento da modalidade, das rotinas das pessoas que a praticam, do tipo de treinos que estas realizam, como a modalidade se expressa em Portugal, como se

exprime em contexto internacional, e como se tem dado (ou não) o seu crescimento a nível nacional. De forma a ter uma visão mais clara do que a modalidade trata e das suas dinâmicas, foi ainda visitado o *OCR Lab*, sendo este um ginásio composto por diversos obstáculos que compõe as provas em questão e que simula o ambiente em que as provas reais se irão realizar.

Uma forma de obter informação pode simplesmente ser obtida por falar com as pessoas. As entrevistas semiestruturadas levadas a cabo nesta pesquisa dizem respeito à conversação com pessoas, mas de uma forma estruturada e ordenada, por forma a procurar entender as características destas mulheres, as relações de poder e os processos sociais que ocorrem através da OCR.

Para que as entrevistas pudessem corresponder às respostas procuradas foi necessário fazer pesquisa bibliográfica. Assim, a primeira parte da investigação prendeu-se com a leitura de trabalhos científicos que contribuíssem para a resposta aos objetivos, de cariz histórico, teórico e conceptual, tais como, a definição da “paisagem transformativa”, o significado de Natureza, como a sociedade produz e reproduz estereótipos e relações de dominação através das formas de socialização e da prática desportiva, e como as mulheres se têm enquadrado no mundo do desporto nacional e internacional. Esta pesquisa permitiu enquadrar o tema em estudo, e apresentar uma breve abordagem da componente feminina na participação e colaboração na prova mestra do desporto mundial, os Jogos Olímpicos, focando em seguida a participação portuguesa nos mesmos. Aumentando a escala de análise e focando no desporto a nível nacional foram recolhidos dados estatísticos referentes a atletas federados/as por escalões etários, bem como por sexo, por ano, entre 2003 e 2017.

Estruturada a parte teórica da investigação, deu-se início à parte prática do trabalho, procurando responder aos objetivos inicialmente formulados. Uma vez que estes objetivos se prendem com a opinião, a experiência e as vivências de mulheres atletas, foi necessário procurar uma forma de as fazer responder a algumas perguntas que conduzissem a respostas a estes objetivos. Para tal, e como referido, a metodologia da investigação prendeu-se com a elaboração de entrevistas semiestruturadas a participantes neste estudo, para obter respostas a questões previamente levantadas. Estas entrevistas, antes de serem aplicadas às atletas foram testadas, através de um estudo piloto, de forma a estruturar as entrevistas de uma forma mais sólida, objetiva e conclusiva.

O público alvo das entrevistas (anexo1) foram mulheres maiores de idade ou menores (com autorização prévia – consentimento informado – do/a encarregado/a de educação) e mulheres praticantes da modalidade e/ou de corrida de ar livre, neste caso, *trail*. Todas as entrevistas cumprem os requisitos exigidos pelos novos parâmetros da política de proteção de dados, não identificando nomes, referenciando apenas idades e outras questões que impossibilitem a identificação das mesmas por parte de terceiros. Com o consentimento das entrevistadas e/ou das suas responsáveis legais, (da pessoa encarregada de educação da menor), mediante a assinatura de um termo de consentimento informado, as entrevistas foram gravadas, apenas para utilização de citações e não para reprodução dos áudios. Foram realizadas três entrevistas a atletas de 17, 35 e 46 anos, que praticam a modalidade há 2, 6 e 2,5 anos, respetivamente. Foram realizadas apenas 3 entrevistas uma vez que a modalidade ainda dispões de um reduzido número de atletas a praticar OCR, e por terem sido as únicas que demonstraram disponibilidade para serem entrevistadas, observadas em regime de treino e de competição a nível nacional e internacional.

Em conversações prévias foi também manifestado o interesse em entrevistar familiares próximos ou pessoas amigas das mulheres entrevistadas, como forma de complementar e aprofundar as suas narrativas. Estas entrevistas a familiares (anexo 2) que partilham o dia a dia com estas atletas, surgiu da necessidade de compreender se no quotidiano, excetuando a rotina de treinos exigida pela modalidade, se denotam algumas alterações comportamentais, ou se foram comentadas em casa situações que, antes da prática da modalidade, seriam “impensáveis” de acontecer.

Ainda como forma de complemento das entrevistas foram ainda realizados inquéritos (anexo 3) a mulheres corredoras, abordadas nos pontos de treino das mesmas. Os inquéritos foram também testados antes da sua aplicação, de forma a serem aperfeiçoados e abreviados para que fosse mais fácil de obter a participação das atletas. Foram então realizados 30 inquéritos a mulheres atletas que se encontrassem a praticar desporto em pontos naturais de prática desportiva. Estas mulheres não foram pré-selecionadas pelas modalidades que praticavam ou pelas características etárias, tendo sido apenas abordadas, no ato do final ou princípio do seu treino, e que aceitaram de livre vontade colaborar com a presente pesquisa. Localizados na Área Metropolitana de Lisboa, estes pontos foram: Monsanto, Arrábida, Serra da Sintra e Jamor (Figura 1).

A realização destes inquéritos prendeu-se nestes pontos uma vez que após algumas conversas com as atletas entrevistadas, foram identificados como os locais de treino das mesmas e assim faria sentido para a presente investigação que os mesmos fossem realizados nos mesmos espaços uma vez que se tratava de uma tarefa possível e exequível.

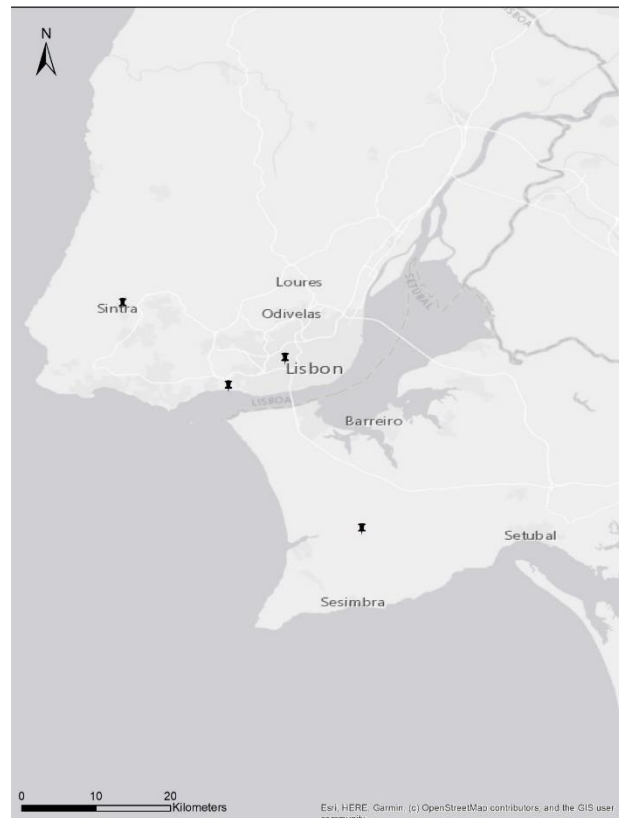


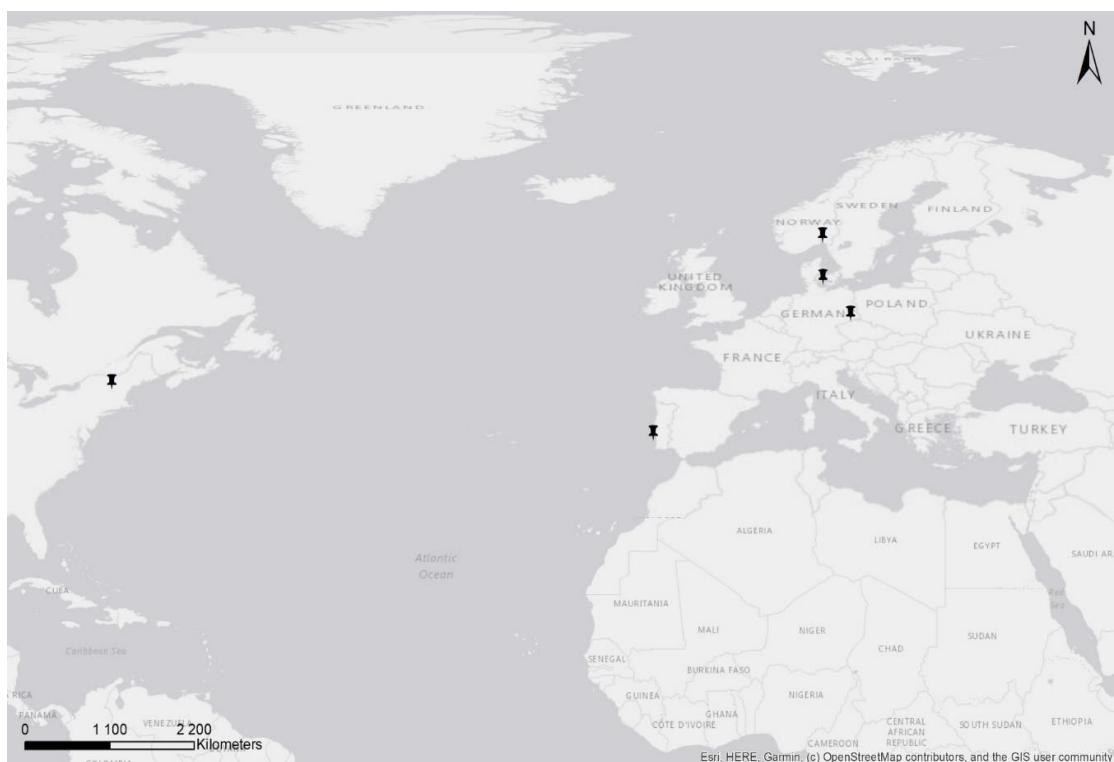
Figura 1: Áreas de realização de inquéritos

No final dos inquéritos foram colocadas duas questões, uma de resposta aberta e outra de resposta semiaberta para que as entrevistadas tivessem mais espaço para responder. Para interpretar de forma tão objetiva quanto possível os dados obtidos, foram realizadas nuvens de palavras a partir das respostas obtidas com base nas palavras mais usadas, por forma a ser visualmente mais atrativo e intuitiva a interpretação destes resultados – obtidos com recurso a um site (<https://wordart.com/>) especializado no assunto.

A observação não participante é uma técnica de pesquisa pela qual a pessoa que realiza a investigação observa as pessoas participantes no seu estudo, com o conhecimento delas, mas sem participar ativamente na atividade em questão. Para ter um conhecimento maior das provas, dos percursos, do tipo de obstáculos e da dificuldade

imposta pelos mesmos, foram então feitas observações participantes² de algumas provas, bem como trabalho de *Team Support*, e *Marshall* (enquanto *team support* as funções desempenhadas basearam-se em prestar ajuda de hidratação, alimentação e aquecimento dos elementos em prova da “equipa” que me encontrava a suportar; enquanto *marshall* as funções desempenhadas basearam-se em certificar que o obstáculos que me foram alocados eram realizados de forma correta, sem falhas, por parte dos/as atletas, se a sua transposição era realizada da forma “legal”), tanto a nível nacional como internacional, para que a competição fosse vivida de forma mais próxima com a prova, existisse um maior envolvimento com as participantes e uma maior vivência de todo o seu ambiente.

Este tipo de participação externa às corridas serviu também para estabelecer uma primeira abordagem com as mesmas que posteriormente foram entrevistadas, conhecendo-as em ambiente natural de competição, com todo nervosismo e ansiedade (que comporta cada competição) e ainda conhecer “a partir de dentro” a tipologia da prova, a sua estrutura envolvente, bem como os obstáculos e o tipo de preparação necessária para competir nesta modalidade. Algumas das corridas observadas e “vivas” como observadora participante foram as seguintes: *Urban Obstacles* e *LynxRace*, em



²Por observação participante, de acordo com Clifford, Cope, Gillespie e French (2016), entendemos toda aquela observação que envolve tempo passado, a viver ou trabalhar com pessoas ou comunidades de forma a conseguir compreendê-las da melhor forma.

Lisboa; *Battlefrog*, em Barre; *Toughest*, em Oslo; *Strong Viking*, em Copenhague; *Thoughest Mudder*, em Berlim (Figura 2).³

A dissertação está estruturada em partes distintas, mas relacionadas entre si. O Capítulo 1 é introdutório, apresenta as minhas preocupações, motivações e enquadra muito genericamente o tema da investigação. O Capítulo 2, assenta fundamentalmente na pesquisa bibliográfica, centra-se inicialmente na história das mulheres no desporto, procurando a nível internacional mostrar como elas foram entrando naquele mundo e focando, no final, o contexto português e como as mulheres atletas nacionais nele se posicionaram. O Capítulo 3, já menos apoiado em bibliografia, resulta fundamentalmente do trabalho de campo, da caracterização da modalidade OCR nas suas origens e na sua implementação em Portugal através de entrevistas e questionários e de acompanhamento de provas. Por fim, destacam-se as principais conclusões, ideias fortes e limitações deste estudo.

³ Cada prova observada assume um nome diferente uma vez que se associam a uma marca. Cada marca dispõe, por noma, de um conjunto de prova a que dá o mesmo nome, mas que por sua vez muda a localização de realização, as condições ou os obstáculos que apresenta. Por exemplo a prova observada em Oslo, *Toughest*, realiza-se, com o mesmo nome e configurações diferentes, em mais que um ponto da Suécia e Noruega.

2. As mulheres no desporto

O desporto é inserido nas nossas vidas desde crianças, mas diferenciadamente, sendo por isso importante salientar a promoção da igualdade entre rapazes e raparigas nas atividades desportivas em contexto escolar, tal como referido no relatório “Despertar para a Igualdade: mais desporto na escola” (da autoria de Silva et al., s.d.). Segundo as autoras, são conhecidos os benefícios da atividade física praticada de forma regular, mas diversos estudos comprovam que elas são menos ativas que os rapazes no seu processo de crescimento e adolescência, alertando para a importância de educar para que ser mulher não é uma condição negativa no que trata o desporto, mas sim uma condição que a coloca em igualdade com tantas outras e que não as impossibilita de praticar desporto.

“A educação e o desporto são tidos como factores de socialização de adolescentes. As vivências desportivas na escola influenciam as formas de participação futura de mulheres e homens nesse tipo de actividades – daí a enorme importância de incluir, nesta área, as questões da igualdade. Para a maioria das raparigas, a escola constitui a única oportunidade de prática desportiva organizada.” (APMD, s.d.,:5).

O estudo Despertar para a Igualdade (APMD, s.d.,:10) realça ainda que é importante aumentar a consciência, convocando valores, comportamentos e experiências de jovens, sobre as vantagens da prática desportiva e as desigualdades e discriminações no desporto, resultantes da forma como a família, sociedade e o desporto se estruturam para condicionar escolhas das e dos jovens. A disciplina de educação física pode e deve ser vista ainda como uma área disciplinar com a capacidade de estabelecer uma articulação entre “(...) educação para a saúde, educação sexual e mesmo com a saúde ambiental (...)” (EIGE, 2020).

O processo de igualdade no desporto tem de ser cultivado desde cedo junto das crianças e essa mentalidade apenas é conseguida se as pessoas responsáveis pela educação das mesmas, as incentivarem a ter pensamentos e atitudes de igualdade e de inclusão. “Os efeitos assertivos dos discursos biológico e machista são visíveis quando uma aluna

considerada boa no futebol, melhor que alguns meninos inclusive, também não é selecionada antes; ela foi incluída ao lado das demais meninas. Nessa lógica, todos os meninos são melhores que as meninas porque nasceram homens.” (Fernandes e Ribeiro, 2018).

Millard-Stafford, Swanson, & Wittbrodt (2018: 530) afirmam que o “desporto é das poucas atividades onde os homens e as mulheres são, geralmente (mas não sempre) colocados em categorias distintas para competir. (...) Diferença entre sexos no desempenho são citadas ao longo de várias décadas predominantemente em desportos realizados por tempo. (...) Diferenças na força, velocidade, resistência muscular, capacidade aeróbica, são explicadas pelas diferenças de sexo biológico”. Esta distinção entre desempenhos, que não se extingue só em aspetos físicos, marca profundamente a sociedade ocidental, radica no pensamento de Aristóteles e Platão, os quais concluíram que o intelecto superior dos homens resultou da sua superioridade física, defendendo que as mulheres, cujos corpos eram considerados inferiores, tinham consequentemente mentes inferiores (Buckingham-Hatfield, 2000).

O desporto tem, portanto, sido tradicionalmente visto como um empreendimento inequivocamente masculino, onde atitudes e competências são avaliadas, e onde a superioridade estatística dos atributos masculinos (diferenças anatómicas) é evidenciada (Postow, 1980). Quando associamos a prática desportiva à modalidade OCR, muito da sua construção associa-se à força física, capacidade de projetar o corpo no espaço por longas distâncias e obstáculos exigentes, possibilidade da oposição corporal e contactos face a face em situações oponentes, evidenciando a expressão física da agressão, poder, e efetividade, tidas como masculinas (Postow, 1980). Autores como Trebilcot (1977) e Postow (1980) contestam esta visão, argumentando que as características que identificam um desporto enquanto masculino ou feminino, caracterizado sobretudo em termos dos comportamentos, são definidas pelas “regras do jogo” e não pelas atitudes características dos/as participantes e da função social que o desporto representa. Argumentam ainda que são as atitudes que qualificam um desporto como masculino, como ser vigoroso/resistente (estamina), agressivo, competitivo, disciplinado, devotado à equipa. Ainda se nomeia de masculino um desporto que usa esta qualificação para uma identificação de género: a participação nele reforça as funções sociais de identidade e solidariedade entre homens, distinta das mulheres. Por seu lado, o pequeno porte, a flexibilidade e o centro de gravidade baixo são atributos que qualificam as mulheres para desportos femininos.

As feministas documentaram o facto de que muitas das alegadas diferenças entre homens e mulheres resultam de preconceitos sociais e a luta por igual tratamento em termos de treino, equipamento, financiamento, entre outros aspetos das oportunidades desportivas. O fato de um desporto ser entendido como “masculino” não explica qualquer razão para as mulheres não se envolverem ou o fazerem de maneira diferente ou separada dos homens. As características que fazem um desporto masculino parecer neutro não fornecem bases para que as mulheres observem quaisquer limitações de participação. A prática OCR encontra-se associada a atributos masculinos, todavia, eles são desconstruídos com a participação das mulheres em igualdade de circunstâncias e de oportunidades através de uma competição justa onde a excelência individual pura é que conta.

Como o desporto é um fenómeno humano, então as mulheres, não menos que os homens, atualizam e refinam as habilidades e sensibilidades dentro da prática desportiva tornando o género irrelevante para o domínio do desporto enquanto experiência (Felshin, 1974).

Para compreender e acompanhar mais de perto o percurso das mulheres no desporto, nada melhor que um breve estudo da afirmação olímpica, uma vez que se trata da prova rainha do desporto a nível mundial, ainda que a OCR não se encontre representada nesta prova, apesar da ambição de um dia a alcançar.

2.1.Uma viagem pelos Jogos Olímpicos Modernos

O desporto pode ser entendido, interpretado e praticado de diferentes formas por cada um/a. Para algumas pessoas é um *hobbie*, para outras um sacrifício em prol de uma melhor forma física, de um estilo de vida saudável, para uma vida mais equilibrada; para outras, algo a evitar e para uma minoria, uma profissão, uma vida dedicada exclusivamente a um desporto, a uma modalidade, com um objetivo só alcançável com dedicação a tempo inteiro.

Debrucemo-nos sobre a mais importante competição desportiva a nível mundial, os Jogos Olímpicos. De acordo com Cruz, Gomes, & Silva (2013) (anexo 4) recuemos a Atenas em 1896 onde surgem os primeiros jogos olímpicos modernos, nos quais participaram 241 atletas em 10 modalidades diferentes. Nesta competição, todavia, participaram apenas homens. Em Paris, 1900, foi assinalada a primeira participação feminina nas competições olímpicas. Numa comitiva de 997 atletas no total, somente 22 (2,2%) eram mulheres, que competiram em apenas cinco modalidades: ténis, vela, *croquet*, equitação e golfe – ainda que Pierre Coubertin, fundador dos Jogos Olímpicos na era moderna, mostrasse as suas reticências à participação das mulheres nos mesmos.

Esta primeira participação feminina impulsionou um crescimento, ainda que ténue, na participação das mulheres no desporto olímpico, mantendo-se, até 1924, numa participação média feminina de 2%. Em 1928, foram atingidos perto dos 10% de presença feminina nas olimpíadas, ano este em que também foram abertas à participação feminina as modalidades de atletismo e ginástica. Por outro lado, neste ano, a prova de 200m feminina foi suspensa, o que se viria a reverter 32 anos mais tarde. No período que decorreu entre 1928 e 1952, a participação média feminina em Jogos Olímpicos cresceu em 10%. Para além da crescente participação das atletas, assumiu-se a importância da participação feminina nestas competições, traduzida na escolha de uma atleta mulher para acender a pira Olímpica nos Jogos de 1968 (Cruz, *et al*, 2013).

O gradual crescimento da participação feminina conseguiu alcançar, nos últimos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro em 2016, uma marca de 45%: 5 176 mulheres atletas num total de 11 444 atletas participantes, comparativamente aos 23% nos jogos de 1984 em Tóquio, cerca de mais 13% do que nos jogos de 20 anos antes (em 1964). Seria apenas em 2012, nas Olimpíadas de Londres, que a participação feminina foi aberta a todas as

modalidades praticadas. A maior marca de igualdade entre a participação masculina e feminina é esperada para os Jogos Olímpicos de 2021 nos quais se encontra prevista uma participação feminina de 48,6% (Desporto Globo, 2017). O crescimento da participação feminina nestas competições, decorreu a par de marcos assinaláveis no mundo da organização desportiva. A atribuição de cargos no Comité Olímpico Internacional (COI), alcançada pela primeira vez em 1981 com duas mulheres a serem eleitas como membros deste comité. Cerca de dez anos depois, Flor Isava Fonseca, em 1991, foi eleita como primeiro membro do quadro executivo do COI. Pela primeira vez a ser ocupado por uma mulher em 1997, Anita L. DeFrantz, foi eleita vice-presidente do COI. Com o reforço da posição feminina no órgão de topo do desporto internacional, foram surgindo atitudes encorajadoras da participação feminina nas competições desportivas.

A presença de mulheres na competição olímpica foi alcançada, não obstante a necessidade de ultrapassar obstáculos significativos. Durante mais de 30 anos foram executados testes de verificação de feminilidade. Os designados testes de verificação do sexo (*gender verification*) surgiram quando o COI, respondendo a alguns rumores durante as competições olímpicas, pretendeu detetar atletas “impostores” que pretenderiam tirar vantagem de serem homens a competirem em provas femininas. Assim, durante mais de 30 anos foi exigido a todas as atletas um teste de verificação de sexo (instituídos a partir de 1966 no Campeonato de Europa de Atletismo). Os primeiros testes consistiam em exames físicos às atletas que desfilavam perante um conjunto de especialistas da medicina (Cruz, Silva, & Gomes, 2013: 95). Como seria expectável, estes testes geraram grande controvérsia pois foram considerados desagradáveis e humilhantes, uma vez que em determinados casos algumas atletas eram ainda testadas ginecologicamente. Em consequência das críticas crescentes a estes testes, o COI foi obrigado a procurar melhores medidas para verificar o sexo das atletas, o que em 1968 foi possível através de testes que determinavam pares de cromossomas. Esta necessidade de se provar se se tratavam mesmo de mulheres ou homens “disfarçados” de mulheres, surgiu devido ao facto de a mulher não ser entendida como capaz de superar certos tempos, determinados obstáculos e obter uma musculatura mais definida, sem que existissem suspeitas sobre a sua orientação sexual como referido por Cruz *et al.* (2013).

Maria Patiño, uma das principais corredoras de barreiras espanholas, apurada para os Jogos Olímpicos de 1988, esqueceu-se do seu certificado médico, o que a fez ter de ser submetida a exames médicos que comprovassem a sua feminilidade (Fausto-Sterling,

2002). Patiño deparou-se com um resultado não esperado, pois reprovou no teste de sexo, não provando assim ser uma mulher e poder participar nas olimpíadas.

“(…) podia parecer mulher, tinha a força de uma mulher e nunca tivera razão para suspeitar que não fosse mulher, mas o exame revelara que as células de Patiño continham um cromossoma Y e que os seus lábios ocultavam testículos. Além disso, ela não tinha nem ovários nem útero. (...) Segundo a definição do COI, Patiño não era uma mulher. Foi impedida de participar da equipa olímpica da Espanha.” (Fausto-Sterling, 2002: 12).

Maria Patiño que dedicara a sua vida ao desporto, após o resultado obtido no teste perdeu todos os seus títulos, as suas medalhas e foi ainda impedida de competir. Para além de todas as perdas a nível de desporto, Patiño viu perder tudo o que havia construído até ao momento – “Poucos meses depois de sua volta à Espanha, a vida de Patiño desmoronou-se” (Fausto-Sterling, 2002: 12).

Com recurso à Figura 3 (Cruz *et al.*, 2013) podemos observar o crescimento feminino nas provas olímpicas. Este crescimento verifica-se quase sempre constante excetuando principalmente os primeiros anos onde são possíveis de observar algumas oscilações neste crescimento. Em 112 anos, 26 edições dos Jogos Olímpicos desde a primeira participação feminina, 42,4% foi o valor mais alto alcançado.

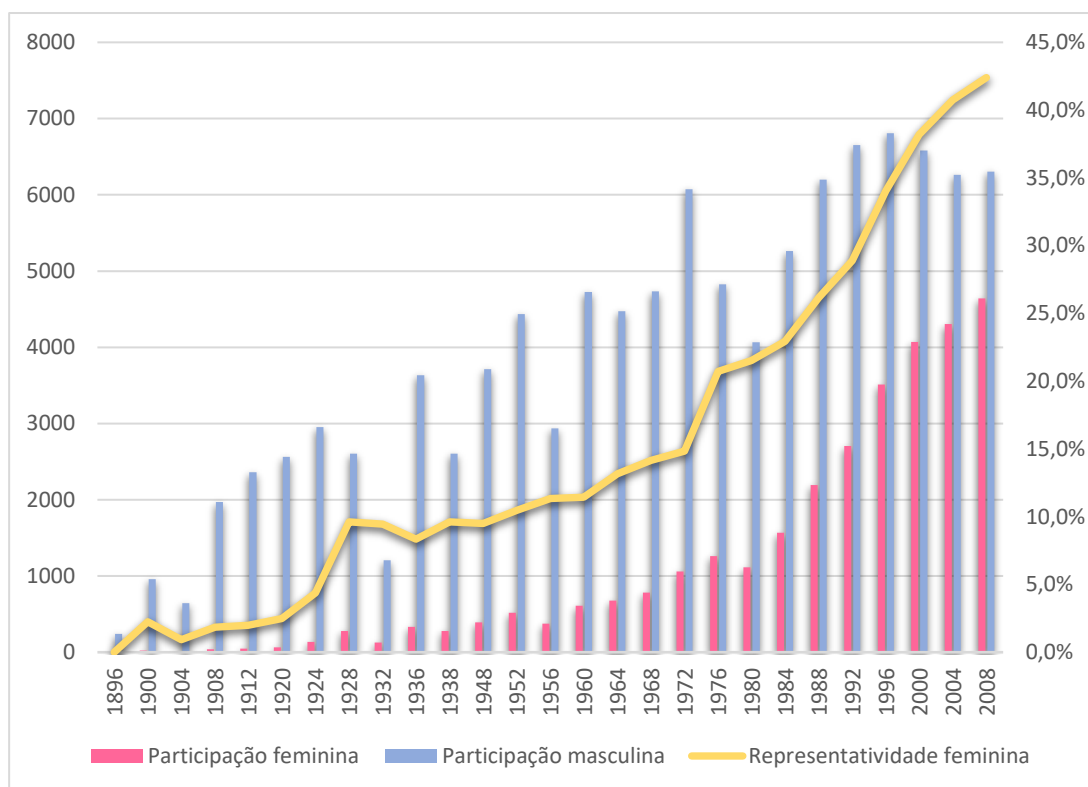


Figura 3: Representatividade Feminina em Jogos Olímpicos (1896-2008)

Fonte: (Cruz *et al.*, 2013)

Não se deixando abater por estes processos e por estas questões, a participação feminina nos Jogos Olímpicos seguiu o seu rumo apresentando até valores cada vez mais expressivos de mulheres atletas com o avançar do tempo – e das mentalidades. Estes primeiros passos dados a nível mundial, ainda que aparentassem valores bastante baixos nas primeiras edições onde a participação e permanência feminina se verificou, serviram de impulso para o aparecimento e afirmação das mulheres no mundo do desporto profissional. Não só a participação desportiva, mas também o facto de ocuparem cargos nas comissões organizadoras de eventos desportivos, trouxeram-lhes uma maior visibilidade, revelando assim, através de pequenos passos, uma aproximação à igualdade de género no mundo do desporto.

2.2. Mulheres Portuguesas nos Jogos Olímpicos

Nos Jogos Olímpicos a primeira participação portuguesa, remonta a 1912, nos Jogos Olímpicos de Estocolmo, dezasseis anos após a primeira edição. Portugal viu-se representado pela primeira vez em 1912 (Figura 4), mas apenas por atletas do sexo masculino.



Figura 4: Primeira participação portuguesa masculina nos Jogos Olímpicos em 1912

Fonte: <https://www.jornalissimo.com/desporto/920-a-estrea-olimpica-portuguesa-teve-tanto-de-hilariante-como-de-tragico>

Só passados quarenta anos da primeira participação portuguesa, em 1952 e 1956, anos após a primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos, a comitiva portuguesa viu a sua representação composta também por atletas do sexo feminino (Figura 3). Dália Cunha, Maria Laura Amorim e Natália Cunha e Silva, foram as primeiras atletas portuguesas a rumar aos Jogos Olímpicos em Helsínquia (Figura 5), todas elas a competir na modalidade de ginástica artística.



Figura 5: Primeira participação portuguesa feminina nos Jogos Olímpicos em 1952

Fonte: <https://www.jornalissimo.com/desporto/1009-as-mulheres-nos-jogos-olimpicos>

Rosa Mota foi a primeira mulher portuguesa a alcançar um lugar no pódio olímpico, em 1984, Los Angeles, ao conquistar o bronze na prova de maratona. Após este feito, em 1988, em Seul, Rosa Mota sagra-se campeã olímpica (figura 6) na mesma prova sendo assim a primeira campeã olímpica a representar Portugal ao mais alto nível. Para além de Rosa Mota, apenas Fernanda Ribeiro se tornou também campeã olímpica por Portugal em 1996, ao vencer a prova de 10 000 metros em Atlanta. Desde a primeira participação até hoje, Portugal conta apenas com mais quatro atletas portuguesas conseguiram alcançar o pódio nas competições olímpicas em diversas modalidades (Comité Olímpico Português).



Figura 6: Rosa Mota vence o ouro olímpico em 1988

Fonte: <http://comiteolimpicoportugal.pt/rosa-mota-conquistou-ouro-olimpico-ha-30-anos/>

Os/as atletas olímpicos/as são uma gigante minoria no que trata ao número de atletas que o país possui, e essa é menor ainda quando se fala de participação feminina.

Para combater a disparidade de participação masculina e feminina no desporto, em 2003, a União Europeia emitiu um relatório da Comissão dos Direitos da Mulher e da Igualdade de Oportunidades que visa este combate em várias frentes. Começando pelos/as mais novos/as e o desporto escolar, evoluindo para o desporto a nível amador e terminando no desporto profissional, pressupondo uma melhor integração das mulheres em todos os níveis acima referidos, mas que, em contrapartida, a mulher também fosse reconhecida pelo desporto.

“É verdade que seria difícil apostar na não discriminação entre género masculino e feminino, tal como ocorre nas disciplinas intelectuais, na matemática ou nas línguas, maternas e estrangeiras. A diferença corporal dos sexos apresenta, logo à partida, uma disparidade e uma dualidade entre rapazes e raparigas. A participação mista de ambos os sexos na prática desportiva é uma solução, mas não resolve todos os problemas. Na verdade, pode dizer-se que, em matéria de exercício físico, é necessário criar a igualdade a partir de diferenças corporais, o que é mais complexo do que lograr a igualdade a partir de semelhanças intelectuais. Nesta óptica, não é necessário condensar as divisões das modalidades desportivas por sexo e reconhecer a evolução dos costumes quanto à abertura de todos os desportos a ambos os sexos.” (Relatório de 21 de maio de 2003 sobre as Mulheres e o Desporto <https://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A5-2003-0167+0+DOC+XML+V0//PT>)

Nesta convenção parlamentar, de onde resultou o relatório de 21 de maio de 2003 sobre as Mulheres e o Desporto, concluiu-se que estimular a presença de mulheres nas modalidades desportivas passa por salientar a importância e responsabilidade da mulher a nível de cargos de tomada de decisão e chefia em movimentos de natureza desportiva. Estes são passos importantes para ultrapassar desafios e obstáculos na luta pelo direito à presença e prática de modalidades desportivas com iguais direitos, aceitação e

reconhecimento. Apesar destes progressos no reconhecimento de mulheres no mundo desportivo, a verdade é que do grupo dos/as 100 atletas mais bem pagos/as no mundo em 2020, a lista de Forbes revela que a primeira mulher do ranking é a tenista Naomi Osaka, na posição 29 (www.forbes.com).

A participação portuguesa feminina nestas competições foi ganhando expressão lentamente, até que em 2012 atingiu o seu valor mais alto, com 32 atletas apuradas. Observando o quadro 1 é possível verificar este crescimento do número de atletas portuguesas apuradas para os Jogos Olímpicos, bem como as suas conquistas ao longo das diversas edições, desde meados do século XX.

Em 13 participações femininas em competições olímpicas, apenas 4 atletas foram medalhadas pelas suas prestações. Rosa Mota (duas vezes medalhada), Fernanda Ribeiro (duas vezes medalhada), Vanessa Fernandes (uma vez medalhada) e Tema Monteiro (uma vez medalhada) foram estas 4 mulheres que levaram a bandeira nacional a ser hasteada nos Jogos Olímpicos em 6 edições distintas. Excetuando as atletas Telma Monteiro que compete na modalidade de judo, e a atleta Vanessa Fernandes que compete na modalidade de triatlo, todas as restantes 4 medalhas arrecadadas pelas atletas portuguesas foram na modalidade de atletismo, em duas disciplinas diferentes (maratona e 10.000 metros). Num total, Portugal fez-se representar por 179 mulheres atletas ao longo de todas as suas participações.

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO | MEDALHAS |
|--|------------|---------------------|---|
| Jogos da XV Olimpíada – Helsínquia (Finlândia) | 1952 | 3 atletas | |
| Jogos da XVII Olimpíada – Roma (Itália) | 1960 | 5 atletas | |
| Jogos da XVIII Olimpíada – Tóquio (Japão) | 1964 | 1 atleta | |
| Jogos da XIX Olimpíada – Cidade do México (México) | 1968 | 1 atleta | |
| Jogos da XXII Olimpíada – Moscovo (União Soviética) | 1980 | 1 atleta | |
| Jogos da XXIII Olimpíada – Los Angeles (EUA) | 1984 | 9 atletas | Rosa Mota - bronze em atletismo; maratona |
| Jogos da XXIV Olimpíada – Seoul (Coreia do Sul) | 1988 | 11 atletas | Rosa Mota - ouro em atletismo; maratona |
| Jogos da XXV Olimpíada – Barcelona (Espanha) | 1992 | 24 atletas | |
| Jogos da XXVI Olimpíada – Atlanta (EUA) | 1996 | 24 atletas | Fernanda Ribeiro - ouro em atletismo; 10.000 metros |
| Jogos da XXVII Olimpíada – Sidney (Austrália) | 2000 | 12 atletas | Fernanda Ribeiro - bronze em atletismo; 10.000 metros |
| Jogos da XXIX Olimpíada – Pequim (China) | 2008 | 26 atletas | Vanessa Fernandes - prata em triatlo |
| Jogos da XXX Olimpíada – Londres (Grã-Bretanha) | 2012 | 32 atletas | |
| Jogos da XXXI Olimpíada - Rio (Brasil) | 2016 | 30 atletas | Telma Monteiro - bronze em judo -57 kg |

Quadro 1: Participação feminina Portuguesa nos Jogos Olímpicos 1952 – 2016 e medalhas

Fontes: (Cruz, *et al* 2013 e Comité Olímpico Português

2.3.Desporto Federado em Portugal

É impossível determinar o número exato de atletas nacionais, pois apenas são contabilizados aqueles/as que pertencem a federações desportivas excluindo automaticamente todos/as aqueles/as que praticam desporto a nível amador, seja de equipa ou individual.

Com uma população de 10 300 300 habitantes no ano de 2017 (PORDATA, 2020) Portugal apresentava uma percentagem de 0,6% de praticantes desportivos/as federados/as, correspondendo a 624 001 atletas, pelo que é possível concluir que se trata de um valor bastante baixo. Olhando para a evolução deste número, entre 2003 e 2017, é possível perceber que sofreu um aumento de 66%, o que é algo bastante positivo para o desporto nacional.

Em termos etários, os escalões que comportam maior número de atletas são os de formação, nomeadamente, até juniores, uma vez que se trata de uma faixa etária mais ampla, pois engloba todos os escalões que cada modalidade possui desde as idades mais novas até juniores, por norma perto dos 16/17 anos de idade, seguida do escalão de seniores, com o maior número de atletas inscritos/as.

Analisando a Figura 7 que mostra a evolução de participantes federados, por total e escalão etário (2003- 2017), é possível denotar, ao longo dos anos, um aumento significativo do número de atletas a pertencerem a escalões de formação, até juniores, e uma diminuição do número de atletas a nível sénior, chegando este número inclusive a aproximar-se de atletas do escalão veteranos. Conclui-se assim que muitos/as atletas em idade ativa abandonam o desporto em detrimento das suas vidas profissionais, familiares e pessoais, reduzindo as horas da prática desportiva e apostando-as na realização de outras atividades.

Portugal apresenta um crescimento no que toca à prática desportiva nos anos acima mencionados, mas resta saber a proporção de homens e mulheres que se encontram federados.

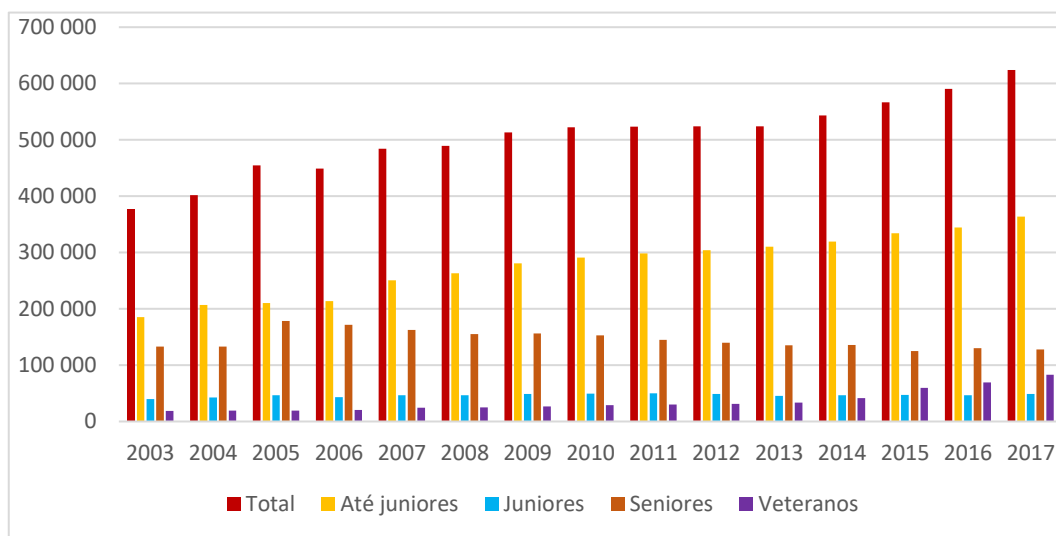


Figura 7: Participantes desportivos/as federados/as: total e por escalão etário (2003-2017)

Fonte: PORDATA (2017)

Uma visão mais detalhada a partir do estudo do valor percentual representado no quadro 2, quando observamos os dados dos homens e mulheres a praticar desporto a nível federado, é possível concluir que, embora com valores ascendentes, continua a existir uma discrepância entre os sexos masculino e o feminino; em 14 anos, a afirmação feminina apenas representou pouco mais de 10%, passando de 81,4% de atletas

| Anos | Total | Nº atletas masculinos | Nº atletas femininos | % Atletas masculinos | % Atletas femininos |
|-------------|---------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| 2003 | 376 465 | 306 414 | 70 051 | 81,4 | 18,6 |
| 2004 | 401 890 | 319 601 | 82 289 | 79,5 | 20,5 |
| 2005 | 454 651 | 360 589 | 94 062 | 79,3 | 20,7 |
| 2006 | 449 006 | 357 510 | 91 496 | 79,6 | 20,4 |
| 2007 | 484 090 | 375 473 | 108 617 | 77,6 | 22,4 |
| 2008 | 489 428 | 374 902 | 114 526 | 76,6 | 23,4 |
| 2009 | 513 005 | 387 520 | 125 485 | 75,5 | 24,5 |
| 2010 | 522 433 | 393 628 | 128 805 | 75,3 | 24,7 |
| 2011 | 523 168 | 391 540 | 131 628 | 74,8 | 25,2 |
| 2012 | 524 093 | 387 665 | 136 428 | 74 | 26 |
| 2013 | 523 995 | 390 524 | 133 471 | 74,5 | 25,5 |
| 2014 | 543 578 | 401 949 | 141 629 | 73,9 | 26,1 |
| 2015 | 566 366 | 410 353 | 156 013 | 72,5 | 27,5 |
| 2016 | 590 668 | 422 007 | 168 661 | 71,4 | 28,6 |
| 2017 | 624 001 | 438 721 | 185 280 | 70,3 | 29,7 |

Quadro 2: Participantes desportivos federados 2003-2017

Fonte: PORDATA (2017)

masculinos e 18,6% femininos, para 70,3% masculinos e 29,7% femininos (PORDATA, 2107).

No que respeita aos/às participantes desportivos federados, no período entre 2003-2017 (Figura 8), é possível compreender que a esmagadora maioria dos/as atletas que se encontram federados/as são do sexo masculino. Apesar de apresentar sempre uma trajetória ascendente, o número de mulheres atletas atinge o seu pico, em 2017, de acordo com o período de dados disponível, sempre a par da trajetória masculina, mas a níveis bastante inferiores.

Pode-se concluir que a expressão feminina no desporto tem registado uma evolução crescente ao longo dos anos, ainda que a um ritmo baixo.

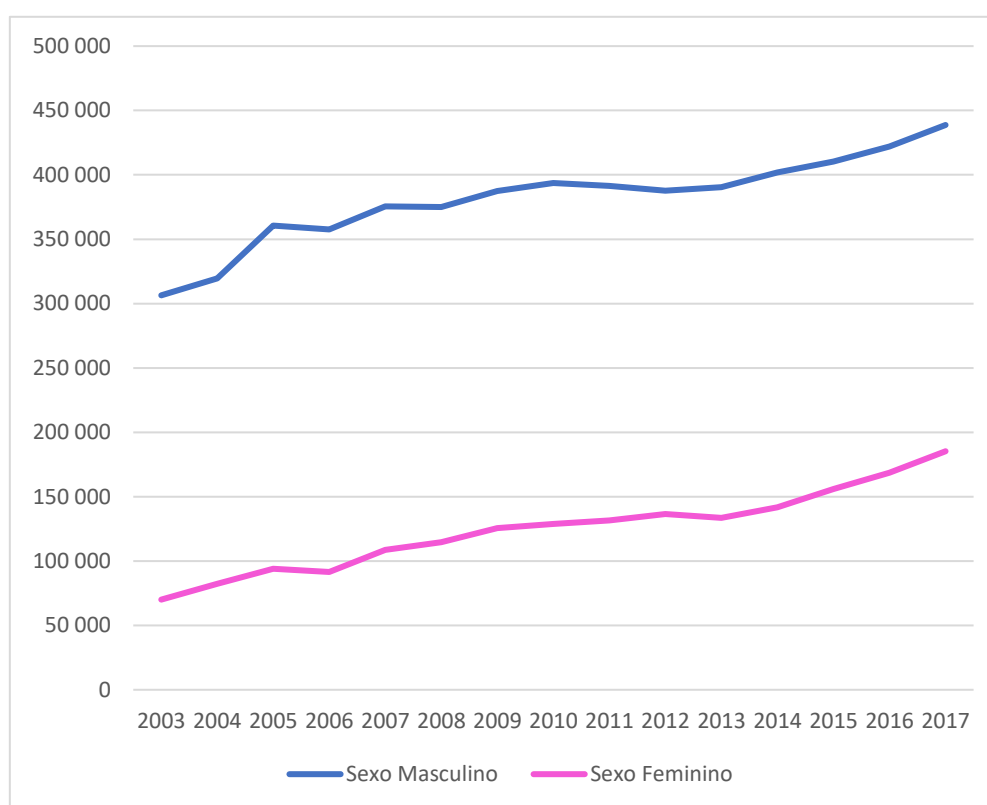


Figura 8: Participantes desportivos federados (2003- 2017)

Fonte: PORDATA (2017)

2.4. Mulheres no Desporto: Visão dos *Media*/cobertura mediática

Mas não é apenas no mundo desportivo, escolar e da família que se moldam os estereótipos e as desigualdades entre géneros vinculados a conceções que a sociedade impõe sobre o corpo e as práticas físicas das mulheres, raparigas e meninas.

Simone de Beauvoir, em 1949, mostrou que as distinções entre o sexo feminino e masculino vão para além da questão biológica, da própria fisionomia, concluindo que são as questões sociais e culturais que levam a cabo esta diferenciação, chegando mesmo a afirmar que o sexo feminino é visto como um objeto, algo que cede ao homem como dever, como submissão. Giulanotti, em 2007, afirmava que a luta travada pelas mulheres para entrarem num domínio que há muito é tido como sendo dos homens, tem sido longa e ainda não chegou ao seu fim. A fragilidade e até mesmo falta de capacidade que se encontra associada ao sexo feminino no que toca à prática desportiva de algumas modalidades é um tema também abordado por Barreto (2016).

A passos curtos, mas num caminho positivo, as mulheres têm procurado a sua afirmação e visibilidade num mundo que lhes tenta fechar as portas desde o seu aparecimento, mas a sua determinação e persistência têm mostrado frutos. Apesar da evolução positiva, a mulher continua muito associada, na visão conservadora, a ter um papel de trabalhar em casa e cuidar dos filhos ao contrário do homem cujo papel é trabalhar fora de casa para sustentar a família. Estas lentes têm vindo a ser esbatidas, conferindo à mulher um papel também ativo na sociedade, na medida em que também sai de casa para trabalhar, mas continua muitas vezes a ser associada à atividade cuidadora, “responsabilidade” acrescida dos filhos e das suas rotinas, acabando assim por comprometer parte do seu tempo em que poderiam desempenhar outras atividades, tal como os homens o fazem.

Betty Friedan nos anos 1960 abriu o caminho no que toca aos estudos que relacionam o feminismo com os *media*. Enquanto jovem, Friedan participou no jornal da escola e quando encerraram a sua coluna crítica lançou uma revista literária. Mais tarde, já na universidade, tornou-se diretora do jornal da faculdade e denunciou a discriminação das mulheres através dos *media* e dos/as educadores/as.

“Caso eu esteja certa, “o problema que não tem nome”, que fervilha hoje no íntimo de tantas mulheres, não é uma questão de perda de feminilidade, excesso de cultura ou exigências domésticas. É muito mais importante do que parece à primeira vista. É a solução daqueles novos e velhos problemas que vêm há anos torturando esposas, maridos e filhos, intrigando médicos e educadores. Pode muito bem ser a chave do nosso futuro como nação e cultura. Não podemos continuar a ignorar essa voz íntima da mulher que diz: «Quero algo mais que meu o meu marido, filhos e a minha casa»” (Friedan, 1963: 31, *In* Araujo, 2017: 28).

Muito recentemente, a cobertura mediática dos eventos desportivos foi alvo de um estudo por parte de Toffoletti e Thorpe (2018), através do qual as autoras criticam a maior incidência da atenção mediática das atletas com o objetivo “estético”, focando-se nos aspetos sexuais e nos atributos pessoais de cada atleta do sexo feminino. Pelo contrário, no caso dos homens atletas, o foco dos meios de comunicação evidencia características como a força e o poder dos mesmos, e não os seus atributos ou aspetos sexuais. Este tipo de visão é entendido como uma estratégia de divulgação, reforçando as diferenças entre o homem e a mulher no desporto.

A interação das atletas olímpicas do sexo feminino nas redes sociais, nomeadamente o Instagram, foi alvo de um estudo desenvolvido por Geurin-Eagleman e Burch (2016) que procuravam determinar se atletas, homens e mulheres, usam as redes sociais de maneira diferente em detrimento da sua marca pessoal. Em resultado deste estudo, as atletas do sexo feminino demonstram uma tendência para publicarem mais fotografias que os atletas do sexo masculino, sendo que as atletas tendem também a retratar momentos de fora da atividade desportiva, ambientes privados, como a sua presença na natureza, momentos do seu quotidiano que, por vezes, são interpretados como sexualmente sugestivos.

Em 1975, na cidade do México deu-se a Primeira Conferência Mundial sobre as Mulheres e posteriormente foi criado um Plano Mundial de Ação que seguia os pilares da Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher criado pela Assembleia Geral em 1979 (Araújo, 2017). “Estas políticas foram justificadas por “as mulheres estarem em maioria numérica, mas serem consideradas uma minoria social”

(Cerqueira, 2007: 715), um panorama que a ONU pretendia mudar.” (in Araujo, 2017: 25). Mais tarde, em 1995, ano em que se realizou a Conferência de Pequim, na China, o resultado desta conferência trouxe um relatório com mais de dez áreas de intervenção prioritárias, entre as quais, a representação das mulheres nos *media* e o seu acesso aos mesmos, pela primeira vez como temas debatidos a este nível. No que toca a este ponto foram realçados dois objetivos de extrema relevância, sendo eles:

- Fomentar a imagem equilibrada e não estereotipada das mulheres.
- Aumentar a participação e o acesso das mulheres à expressão das suas ideias e à tomada de decisões nos meios de comunicação social e nas novas tecnologias de comunicação.

Esta declaração, no que toca ao ponto dedicado aos *media* “pretendia não só que a comunicação social transmitisse conteúdos que quebrassem com os estereótipos de género e que representassem as mulheres de forma diversificada, justa e adequada, mas também encorajar a participação feminina na direção dos órgãos de comunicação social.” (Araújo, 2017: 26).

“A representação das mulheres nos meios de comunicação social tem sido largamente debatida pelo meio académico, por diversos organismos internacionais e pelos movimentos feministas. Nas décadas de 60 e 70 do século XX começou a perceber-se o poder que os *media* tinham como agentes de produção das representações e práticas que definem o género.” [Van Zoonen (2004) in Araújo, 2017: 28].

Em síntese, as mulheres têm lutado pela igualdade ao longo da história, e o mundo desportivo não escapa a essa disputa. Os Jogos Olímpicos estiveram vedados às mulheres. Depois, de finalmente terem permissão para participar em práticas desportivas, as mulheres tiveram que suportar testes “de género” para certificar as autoridades olímpicas de que não eram homens a enganar o sistema. Além disso, até muito recentemente (anos 1990), a cobertura mediática de mulheres no desporto era inferior à cobertura de cães e cavalos (Scheidler & Wagstaff, 2018). Ainda hoje enfrentam inúmeros obstáculos no campo do desporto: as atletas do sexo feminino têm uma cobertura significativamente menor e diferente nos *media* do que seus colegas homens.

Estudos diversos têm procurado demonstrar como o aumento da exposição mediática ao desporto feminino impacta as atitudes em relação ao mesmo. Scheadler & Wagstaff (2018) explicam que os media apresentam frequentemente uma visão “naturalizada” do desporto – masculino (futebol e hóquei no gelo) e feminino (ginástica e patinagem artística) –, alinhando-se com as expectativas tradicionais e estereotipadas de atletas masculinos e femininas, o que torna difícil quebrar as tradicionais barreiras de género e impedido que as mulheres participem em modalidades consideradas masculinas e que os homens participem de modalidades atribuídas como adequadas ao sexo feminino. Com efeito, o referido estudo revela que muitas atletas do sexo feminino são mais reconhecidas pela sociedade e recebem maior cobertura mediática se participarem em modalidades tradicionalmente femininas; e se uma mulher participa num desporto tido como masculino, a sua sexualidade é imediatamente questionada. Os media ainda tendem desvalorizar as realizações atléticas das mulheres ao se concentrarem na sua aparência física, vida privada, feminilidade e sexualidade, mesmo que alcancem impressionantes façanhas atléticas (Scheidler & Wagstaff, 2018).

3. As mulheres na modalidade desportiva OCR

A *Obstacle Course Race*, ou em português “corrida de obstáculos”, é uma modalidade desportiva com características muito próprias. Trata-se de uma atividade realizada em terreno natural, ao ar livre, corrida de *trail*, com percursos delineados pelas estruturas organizativas das corridas, conferindo-lhe uma especificidade e um desafio únicos. Estas corridas consistem num percurso de distância variável onde, no decorrer da prova, os e as atletas são “surpreendidos/as” pela necessidade de ultrapassarem os mais diversos obstáculos. Estes, dependendo do tipo de corrida, podem variar em número, em complexidade e até em natureza. Os/as participantes podem ser surpreendidos/as com obstáculos de rastejo em lama coberta por redes militares, ou por arames farpados; podem ter de ultrapassar barreiras de alturas consideráveis, tendo de escalar, ou de atravessar superfícies aquáticas a nado; executar em simultâneo exercícios de perícia e força, como lançar um dardo a um alvo, ultrapassar, em salto, barreiras em chamas, atravessar contentores com água e cubos de gelo ou ainda, obstáculos com corrente elétrica, entre outros tipos de obstáculos.

Como referido, esta modalidade pode ser praticada, na maior parte das corridas, em “escalão geral”, ou “escalão elite”. O modo “elite” é reservado a participantes que, em corridas anteriores, tenham alcançado tempos necessários para entrarem neste grupo. Para além de necessitarem de tempos mínimos para integrarem este modo de corrida, também lhes são aplicadas regras específicas durante a participação nas mesmas. Por exemplo, caso não consigam realizar algum dos obstáculos é-lhes retirada a identificação de “elite” ficando automaticamente desclassificados dessa corrida, embora a possam concluir.

Atualmente existem corridas desta natureza espalhadas por todo o mundo, incluído Portugal, ainda que, aos poucos, a ganhar a sua evidência. A modalidade é muito marcada, não só pela exigência imposta pelas provas e pelo treino que as antecede, mas também pelo espírito de entreajuda que fomenta, entre os e as participantes nas corridas. Frequentemente, quando um atleta ou grupo de atletas se depara com alguém em dificuldade para transpor um obstáculo, por este ser, por exemplo, demasiado alto ou escorregadio, gera-se uma onda de solidariedade entre participantes para que a pessoa consiga superar esse desafio.

Estas corridas, por se realizarem em ambiente *outdoor*, nomeadamente, na natureza, envolvem uma logística considerável. A montagem de espaços de suporte à própria organização e espaços para acolher espectadores, apoiantes/familiares de participantes, patrocinadores e membros da organização, resulta na criação de um *event village* no qual se geram atmosferas muito acolhedoras, facilitando a comunicação e a divulgação da modalidade.

Em Portugal a modalidade OCR já conta com uma associação que a gere, apoia e representa; trata-se da Associação Portuguesa de Corridas de Obstáculos (APCO). Os/as atletas praticantes da modalidade (participando em corridas e até mesmo competindo no âmbito desta), inscrevem-se na Liga OCR Portugal, sendo requisitos, a idade mínima de 16 anos e ser sócio/a da APCO. No seguimento da inscrição na APCO, os e as atletas recebem imediatamente um número de dorsal de identificação que se mantém durante toda a época competitiva em curso.

Esclarece-se que a OCR é uma modalidade desportiva amadora, pois não se encontra, até ao momento, inserida em nenhuma federação. Esta modalidade desportiva é gerida pela Liga OCR Portugal e pela Associação Portuguesa de Corridas de Obstáculos, uma associação sem fins lucrativos composta por entusiastas e praticantes da modalidade. É possível afirmar que esta liga gere um conjunto de outras modalidades/disciplinas, embora pouco conhecidas, que se assemelham à OCR e respeitam as seguintes características (quadro 3). Com a observação deste quadro é possível compreender a complexidade das diversas provas existentes e das suas diferentes formas de competição. Com 7 tipos de provas diferentes, OCR com as suas características base, e 6 outros tipos de provas onde variam as distâncias a percorrer, o tipo e número de obstáculos apresentados, se possuem ou não tempo limite de realização, o cenário em que se desenrola, e o formato que essa competição adota.

| Características da prova Tipo de prova | Distância | Tempo limite | Tipo de obstáculos | Cenário da prova | Número de obstáculos | Formato da competição |
|---|--------------------|----------------------|--|--|---|----------------------------------|
| Ninja OCR | 50 a 100 m | X | Estilo ninja | Pistas de 50 a 150 m | 6 a 12 | Individual ou equipas |
| Track OCR | 50 m | X | Obstáculos artificiais <i>standard</i> | Pistas de atletismo ou estádios | Variável consoante a distância da prova | Individual ou estafetas |
| Combine OCR | 1000 a 1300 m | X | Obstáculos de força superior, inferior, aderência, força total e exercícios funcionais | Percursos escolhidos em natureza | Variável consoante a distância da prova | Não especificado |
| Beach OCR | Não especificado | X | Obstáculos aproveitando as condições naturais e artificiais | Praia | Variável consoante a distância da prova | Individual, equipas ou estafetas |
| Obstacle Course Race (OCR) | Entre 3 a 40 km | X | Obstáculos artificiais, <i>standard</i> e de cariz natural | Parques naturais, estâncias de ski, espaços rurais, parques urbanos, localizações suburbanas | Variável consoante a distância da prova | Individual ou equipas |
| Set Time OCR | Por voltas de 5 km | 4, 8, 12 ou 24 horas | Obstáculos artificiais <i>standard</i> | Percursos escolhidos em natureza | Variável consoante a distância da prova | Individual ou equipas |
| Adventure Racing | Não especificado | X | Obstáculos naturais | Terrenos montanhosos, desertos, rios, oceanos | Variável consoante a distância da prova | Não especificado |

Quadro 3: Diversas disciplinas da modalidade OCR identificadas pela Liga OCR Portugal

Fonte: OCR Portugal

Estas corridas, as OCR, obedecem a determinados parâmetros de uniformização para que haja igualdade entre os e as participantes das mesmas. Esta questão surge uma vez que os e as praticantes podem competir em várias provas, em diferentes países, com o objetivo de alcançarem o campeonato europeu ou até mesmo mundial. Os parâmetros de uniformização são os especificados na Figura 9.

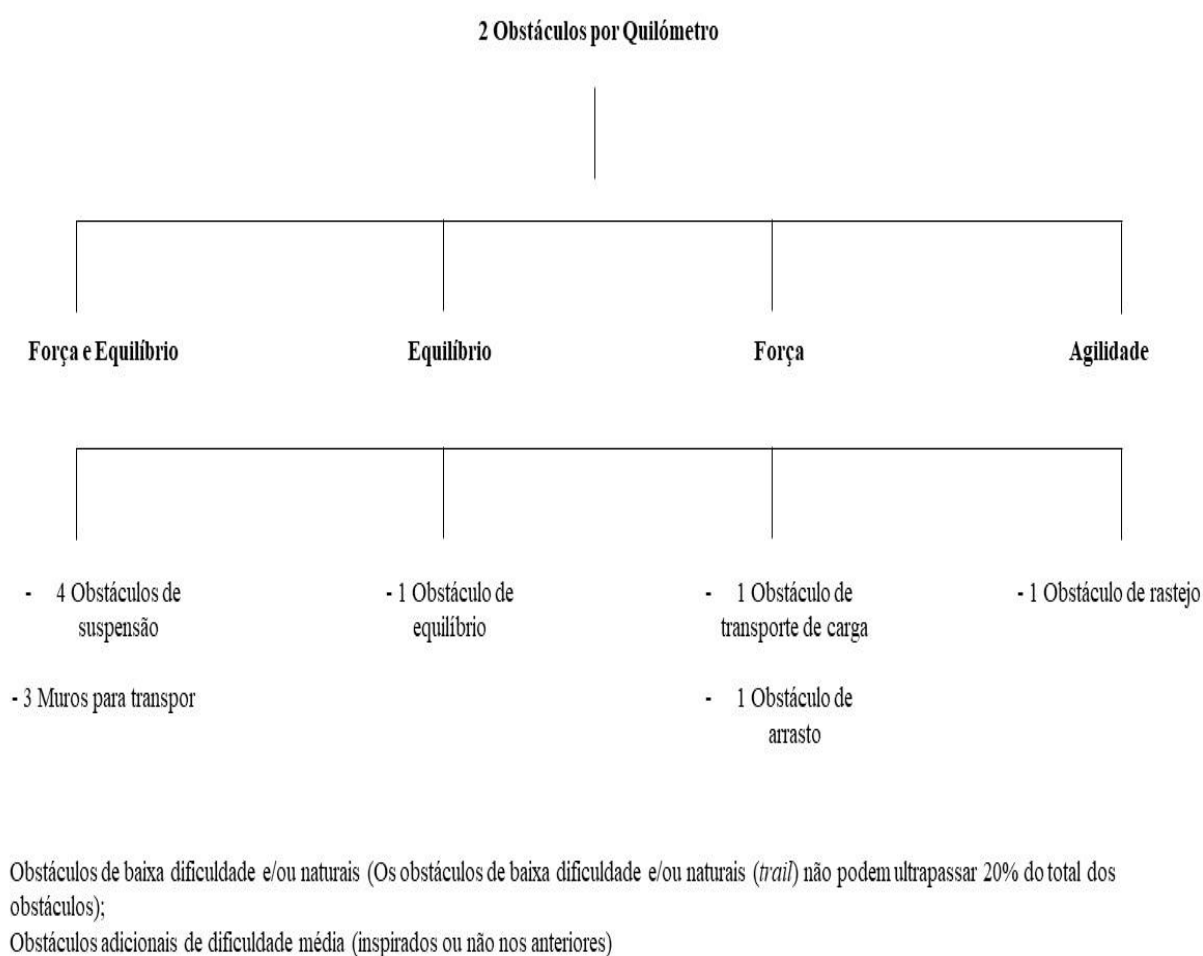


Figura 9: Tipologia dos obstáculos

Fonte: OCR Portugal

Para que estes obstáculos sejam ultrapassados de acordo com o que é exigido pela prova, junto dos mesmos existem pessoas voluntárias e *Marshalls*, assegurando o bom funcionamento, segurança e cumprimento das regras.

A modalidade tem vindo a ganhar expressão, não só no estrangeiro, como em Espanha, Alemanha, Noruega, e Estados Unidos, mas também a nível nacional, existindo, até ao momento, nove provas da liga da APCO, nove provas parceiras, campeonato nacional e ainda provas de outras associações que não a APCO.

Para esta modalidade são necessários diferentes treinos direccionados a diversas capacidades físicas: força, coordenação, equilíbrio, precisão, entre outras. Estas capacidades são, por norma, treinadas em locais específicos em que a simulação dos obstáculos que compõem as corridas é o elemento base do treino (Figuras 10 a, b e c)⁴.

Figuras 10: Tipos de obstáculos



Figura 10a: Obstáculo de força

⁴ Fontes das figuras 10a, b e c:

Figura 10a: <https://www.pinoyfitness.com/2017/08/obstacles-to-expect-in-the-first-spartan-race-philippines/>

Figura 10b:

[https://www.google.com/search?q=obstacle+course+spartan+race+obstacles+&tbm=isch&ved=2ahUKEwiH7MzQ16TpAhVSAWMBHagYDocQ2-](https://www.google.com/search?q=obstacle+course+spartan+race+obstacles+&tbm=isch&ved=2ahUKEwiH7MzQ16TpAhVSAWMBHagYDocQ2-cCegQIABAA&oq=obstacle+course+spartan+race+obstacles+&gs_lcp=CgNpbWcQA1DwnTFY8J0xYMmeMWgAcAB4AIABAIgBAJIBAJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&sclient=img&ei=gLi1Xocs0oKMuw-osbi4CA&bih=663&biw=1366&safe=strict#imgsrc=hb5I08PLe1Z08M)

[cCegQIABAA&oq=obstacle+course+spartan+race+obstacles+&gs_lcp=CgNpbWcQA1DwnTFY8J0xYMmeMWgAcAB4AIABAIgBAJIBAJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&sclient=img&ei=gLi1Xocs0oKMuw-osbi4CA&bih=663&biw=1366&safe=strict#imgsrc=hb5I08PLe1Z08M](https://www.google.com/search?q=obstacle+course+spartan+race+obstacles+&gs_lcp=CgNpbWcQA1DwnTFY8J0xYMmeMWgAcAB4AIABAIgBAJIBAJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&sclient=img&ei=gLi1Xocs0oKMuw-osbi4CA&bih=663&biw=1366&safe=strict#imgsrc=hb5I08PLe1Z08M)

Figura 10c: <https://www.powerplaysf.com/playbook/2019/4/8/obstacle-course-racing-qampa>



Figura 10b: Obstáculo de suspensão



Figura 10c: Obstáculo de transposição

Os espaços específicos onde decorrem os treinos de OCR, são normalmente designados por *Lab ou Box*. De realçar, no entanto, que a atividade física mais relevante para o sucesso nesta modalidade é a corrida ao ar livre, em espaço de natureza, uma vez que estas provas são feitas neste tipo de ambientes. Embora existam grandes semelhanças entre a corrida de OCR e a *trail running*, pois ambas decorrem em ambientes idênticos, a OCR envolve o mais alargado nível de competências físicas, consequentemente elevando o nível de exigência física associada a esta prática desportiva. E apesar de todas as características associadas a elevada exigência atlética apresentadas pela modalidade, ela é praticada por homens, mulheres, e até mesmo, em circuitos específicos, por crianças.

Toda a competição da verdadeira OCR se desenrola em cenários naturais, paisagens naturais, preferencial e maioritariamente, não humanizadas. Desta forma é necessária uma análise do que comporta o conceito de paisagem, paisagem natural, não humanizada, para compreender a paisagem enquanto agente transformativo.

A conclusão de uma prova desta natureza gera nos seus participantes um sentimento geral de superação, tal como a conclusão de outras provas desportivas com sucesso. Mas no que reporta a OCR, podemos afirmar que se trata de uma diferente superação, não se resumindo apenas a superação física, mas também a superação a nível psicológico, superação do medo despertado pelos riscos que a natureza comporta, paisagem onde se desenrola a prova e dos obstáculos que a compõem.

3.1.Sexo e género na sociedade e no desporto

Até aqui procurou demonstrar-se como mulheres e homens se posicionam de formas diferenciadas e desiguais no desporto e como esta diferenciação remete para questões de acesso e poder construídas desde a infância, sublinhadas entre outras, pela escola e pelos media tradicionais. Estas desigualdades são formuladas a partir do sexo e acentuadas pelos papéis de género, algo acumulado, aprendido e construído em sociedade.

Simone de Beauvoir, afirmou que as pessoas não nascem mulheres, tornam-se mulheres. Uma ideia que remete a pensar que a anatomia se confunde com destino, e se nascemos com determinadas características físicas, somos pessoas socializadas para aprender a ser e comportar como mulheres ou homens. Nesta perspetiva, as mulheres são

vistas como restritas aos seus próprios corpos e normas de comportamento associadas, ao passo que os homens são encarados como menos corpóreos.

O que se tem vindo a mostrar é que as mulheres não sofrem de uma qualquer inferioridade inata, apenas têm sido consideradas inaptas para os papéis reservados aos homens em resultado da sua educação e socialização que não as prepara para serem politicamente informadas e autónomas nos seus processos de decisão; se esta oportunidade lhes for dada, não há razão para que as mulheres não sejam tão competentes quanto os homens em todas as esferas da vida. A sua fisionomia e capacidades reprodutivas não devem, pois, ser impeditivas do seu sucesso no mundo, em particular, o desportivo. Portanto o corpo, o sexo e a capacidade reprodutiva, são características marcadas pelas convenções, hábitos e tradições associadas ao patriarcado que ditam como as mulheres se devem comportar, onde pertencem, restringindo as suas oportunidades.

De uma forma muito tradicional, o sexo vem então associado à natureza normativa constitutiva de mulheres e homens, enquanto o género é uma dimensão que decorre da cultura, da construção social e histórica. Assim as pessoas cumprem expectativas sociais associadas ao seu sexo, sendo que estas se associam à dimensão do género. Mesmo nos dias de hoje em que os binários (homem/mulher e masculino/feminino) são contestados, pois existem formulações para ambos em número superior a dois, o sexo e género influenciam-se mutuamente e estão marcadamente presentes nas práticas desportivas.

O género é então algo construído ou aprendido através da socialização. Oberhauser, Fluri, Whitson, & Mollet (2018), defendem que o termo género se trata meramente de uma expressão social de um conjunto de regras, normas e comportamentos que são mapeados pelo corpo biológico e por sua vez a diferenciação de género entre homens e mulheres é normalmente contruída através de relações sociais. Por “sexo” entendem-se as diferenças a nível biológico, sendo que por “género” entendem-se as características construídas socialmente.

“Não se nasce, mas torna-se mulher. Nenhum destino biológico, fisiológico ou económico determina a figura que o ser humano apresenta na sociedade: é a civilização como um todo que produz esse criativo indeterminado entre homem e eunuco que é descrito como feminino.”
(Beauvoir, 1972: 295, *in* McDowell, 1999: 13)

Iris Marion Young (1980) afirma que as raparigas, durante o seu processo de crescimento, não são estimuladas a fazer certas atividades como os rapazes são, e este tipo de atitudes por partes dos pais e de educadores/as levam a que as raparigas sejam tidas como “fisicamente deficientes”. Este tipo de proteção, advém dos medos de lesão, de sujar, da fragilidade inerente à rapariga na sua fase de crescimento e do perigo de comprometer a sua capacidade reprodutiva, o que a vai moldar para a sua vida. Com base em estudos diversos, a autora afirma que a sociedade cria filtros que produzem interpretações da realidade, pelo que devido, às suas “fragilidades” físicas, a menina e rapariga devem ficar em casa resguardadas, apoiando as tarefas domésticas, e por sua vez, quanto mais as raparigas se ligam a este tipo de pensamento, mais frágeis se sentem, menos atividade física praticam.

Segundo Iris Marion Young (2002) as feministas poderiam afirmar que é claro que homens e mulheres são ‘diferentes’ na sua forma física e função reprodutiva, embora neguem que essas diferenças tenham alguma relevância para as oportunidades que os membros dos sexos devem ter ou as atividades que devem desempenhar. Apesar das afirmações feitas pela autora, e embora sejam feitas campanhas de sensibilização da população, as gerações mais antigas, e até mesmo algumas das mais novas, mantêm o estigma contra a mulher, as suas capacidades e “incapacidades”, muito presente nos dias que correm.

Já em 1980, Young estudava vários tipos de comportamentos de mulheres e homens em determinadas situações. A autora denuncia, por exemplo, quando uma mulher ou um homem se sentam, existem diferenças observáveis: quando um homem interrompe o seu movimento em determinado local, tende a fazê-lo com as pernas ligeiramente afastadas e os braços também, mas por sua vez, uma mulher na mesma situação tende a parar tanto com as pernas juntas como com os braços juntos do tronco. Este tipo de comportamentos deriva do passado em que as mulheres usavam saias, como forma de preservar o seu corpo, manter a sua intimidade.

Na locomoção normal uma mulher tende a acompanhar o seu movimento com os braços ao longo do corpo de forma suave, mantendo uma curta distância entre os braços e o tronco, ao contrário dos homens que acompanham o passo com movimentos amplos dos braços, deixando assim o tronco “desprotegido”. Este tipo de movimentação dos

membros superiores surge também da forma como um homem e uma mulher se deslocam no espaço. Segundo Young (1980), o homem confere aos seus passos, uma amplitude que a mulher não lhes aplica, o que também leva a esta amplitude de movimentos dos membros superiores ao caminhar.

Servem estas reflexões para alertar para as construções sobre os corpos e comportamentos adequados e aceites em sociedade e que constituem uma base interpretativa para diferenças de utilização dos tempos livres para a prática de atividade física ou desportiva, em função dos papéis de género. As oportunidades para umas e outros são diferenciadas e mantidas, pela família, escola, media, clubes desportivos e assim por diante. Entrar no mundo do desporto, na organização da prática e na competição desportiva, e em particular na OCR, é assim mais desafiante para as mulheres, entre outros motivos, pela debilidade das motivações, dificuldade de conciliação entre a prática desportiva e a vida profissional, exigência dos treinos e dos tempos despendidos, das aptidões e competências ‘inculcadas’ em função do sexo (ex. as fábulas acerca da menstruação) dos papéis de género (ex. mulheres no espaço doméstico), que conjugados, condicionam fortemente os seus percursos e envolvimento desportivo.

3.2.Paisagem, natureza e OCR: ação transformadora

Johnston, *et al.* (2000) sugerem que a palavra “paisagem” conduz de forma gradual a uma interpretação tanto ao nível de aparência visual da terra, que na sua maioria se refere ao rural, como a representação de forma pitoresca, recorrendo a técnicas e perspetivas para a representação do espaço e da profundidade. Esta ideia remete para Sarah Whatmore (1999) que aponta criticamente para a tradicional divisão do mundo em binários mutuamente exclusivos, cultura-natureza, lançando uma sombra sobre como pensamos e vivemos nele, muito embora a globalização nos esteja a mostrar que ambos são parte do mesmo constructo social e que a geografia humana procura explicar como afinal somos parte integrante, mas para tal, nos colocamos fora dele. Quer isto dizer que a partir da ideia de que a natureza é socialmente construída, a relação humana com o ambiente encontra-se filtrada por convenções da representação humana, pelo que as “paisagens naturais” são um híbrido de formas reais e imaginadas de ler o mundo.

“A natureza é socialmente construída no sentido em que é moldada tanto pela imaginação humana como por manipulações físicas. As nossas relações com a natureza são inevitavelmente filtradas por categorias e convenções da representação humana.

A partir desta perspectiva, as paisagens naturais são entendidas como formas de ver o mundo em que o ‘real’ e o ‘imaginário’ estão interligados.”

(Whatmore, 1999: 8).

A autora desconstrói a ideia de que a natureza “intocada” não existe fora da sociedade humana e, por conseguinte, o que é real é uma mistura e relação permanente de pessoas e as suas tecnologias, outros animais e plantas. Mostra ainda esta autora que a geografia humana foi durante muito tempo definida como a “relação homem-natureza” e no potencial do “homem” em a transformar, sem dar muita atenção ao inverso (Whatmore, 1999). É precisamente neste ponto sensível que o ecofeminismo nas suas diversas correntes se constrói. Há que reconhecer que a visão de uma natureza prístina (original, sem interferência humana, antiga) externa aos humanos e por eles recentemente conquistada perdurou no nosso imaginário ocidental.

Carl Sauer, citado em Rose (1993: 96), entendeu que “o termo 'paisagem' foi sendo interpretado como uma formulação das relações dinâmicas entre a sociedade ou cultura e o seu ambiente: “o processo de atividade humana no tempo e na área”. Esta perspectiva mostra que há um entendimento da paisagem como humanamente alterada, sendo que nos podemos interrogar se ainda existirá a paisagem natural, não humanizada, selvagem.

“‘Paisagem’ refere-se a uma forma de representação, tanto como arte quanto como sistema complexo (...). A questão-chave para a pesquisa da paisagem, na verdade, é como estes diferentes significados ou sentidos do termo se relacionam entre si e compreendem algo de uma totalidade social (no sentido do termo delineado em Williams, 1977).” (Atkinson *et al.*, 2005: 49)

Gillian Rose (1993) afirmou que a paisagem é um espelho fiel onde o ser humano pode auto observar-se. A autora refere que o olhar sobre a paisagem sofre alterações

dependendo do olhar masculino, vindo de um olho passivo, e o olhar do feminismo, vindo de uma lente “naturalizada”. Este tipo de afirmação emerge do facto da mulher ser considerada como mais próxima da natureza, dado todo o seu sistema reprodutor, “fonte de vida”. Este pensamento reflete-se nas teorias do essencialismo associadas ao ecofeminismo.

“As mulheres são vistas como mais próximas da natureza, como irracionais, sagradas, mas inferiores porque menstruam e por causa de sua capacidade de reprodutiva. Os homens, por outro lado, são vistos como civilizados, racionais e superiores, mente para o corpo das mulheres, mesmo, de facto, sem corpo ou incorpóreo.” (McDowell, 1999: 44).

Cosgrove (1998) [*in* Johnston *et al* (2000)] avança com uma definição de paisagem que se torna influente: a paisagem é uma forma de ver e representar o mundo. O autor, defende que uma paisagem é uma forma de ver, uma forma de compor e harmonizar o mundo externo numa só unidade visual.

Não muito distante de Cosgrove, Rose (1993), entende que as paisagens carregam consigo um significado simbólico, uma vez que são produtos da aproximação do ser humano e a transformação que este provoca no ambiente. A paisagem é assim materializada e um produto da relação entre os humanos e outros elementos biológicos e biofísicos e a sua apreensão é captada através dos sentidos. As sociedades humanas e a cultura transformam a paisagem natural pré-existente à ação humana (no sentido que lhe deu Carl Sauer no virar do século XX) e esta formulação é tão relevante que a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) reconhece a paisagem como elemento vital do património cultural da humanidade.

O ambiente onde se desenrola a modalidade e o treino para a competição OCR, procura espelhar paisagens que se pretendem associadas à natureza selvagem, não humanizada (prístina, pré-existente à ação humana), propícias à produção de sensações simultaneamente de liberdade e de conquista (percepções associadas aos homens) e de medo e insegurança (sensações associadas às mulheres). Apesar destas ideias serem induzidas e culturalmente filtradas, estes sentimentos são fundamentados, mas não pelo

medo do encontro com a natureza prístina. O medo e a insegurança que a paisagem “não humanizada” provoca sobre as mulheres corresponde ao entendimento cultural, resultado da opressão, da ameaça e da violência que o homem produz sobre a mulher, sobretudo em ambientes “naturais” e não vigiados, e a mulher atleta que pratica OCR não é imune a este medo. E afinal não é a natureza “selvagem” em si, nem as ligações “sagradas” com a natureza que as ecofeministas referem, mas o que os homens podem fazer na sua presença (abusos sexuais e violações, crimes que incidem sobre o sexo feminino) que produz insegurança nas mulheres.

O desporto tem um importante papel no que toca a transmissão de mensagens por parte das mulheres que o praticam. Ora a prática desportiva *outdoor* que se desenrola em cenários agrestes, selvagens e não controlados, tem um potencial de gerar insegurança e pode espelhar a paisagem “do medo” que é produzido sobre as mulheres. A mulher atleta praticante de OCR apesar de apresentar características físicas robustas, mais força muscular, maior velocidade, maior agilidade, sente esta insegurança no seu treino de corrida, na sua prática da modalidade na natureza, podendo refletir-se na leitura e interpretação da paisagem da OCR.

3.3.Mulheres e desportos “para homens”

A história que se dedica ao estudo do corpo feminino revela que a divisão e associação entre o público/papéis masculinos e o privado/papéis femininos, remete para esta última, atributos peculiares relacionados com a obrigação de procriação, para o silêncio sobre o corpo feminino, as práticas abortivas, o abuso sexual, a violência doméstica. O corpo feminino é assumido como frágil e instrumental à vida, e é simultaneamente entendido como algo para contemplar, resultando esta narrativa em normas (mantidas por ideologias masculinas) a que estão assentes as práticas e os movimentos executados pelas mulheres.

No que toca em especial à prática desportiva, as mulheres pelas suas características biológicas e papéis de género e relações de dominação, são consideradas menos aptas que os homens. Os desportos especialmente com bolas e o arremesso das mesmas, tem sido estudado através da reação à receção da bola. De acordo com Young

(1980), durante a prática desportiva, quando é lançada uma bola a uma mulher, esta tende a esperar pela sua chegada até si, não pondo em risco a sua integridade física; pelo contrário, um homem tende a intersectar a bola na sua trajetória, não esperando que a mesma descreva todo o seu trajeto até si. Entre estas e outras atividades relacionadas com a execução de tarefas do quotidiano, como apanhar algo do chão, ou tirar ou colocar algum objeto num armário, são denotadas diferenças, por parte de homens e de mulheres, na forma de o fazer. Para este tipo de tarefas, a mulher mobiliza a parte do corpo que necessita para a sua execução. Por sua vez, os homens tendem a movimentar mais partes do corpo do que as estritamente necessárias para a concretização da tarefa. Segundo Young (1980), o facto de a mulher manter imóvel as partes do corpo que não necessita para a tarefa, de forma consciente ou inconsciente, está ligado ao medo latente de lesão, fazendo com que esta também não exponha o seu corpo de forma completa, ou o entregue integralmente a uma atividade. Ainda de acordo com a referida autora pela razão da mulher ser muito observada/julgada na execução de tarefas do seu dia a dia e por se submeter a tabus e às normas, também contribui para que quando executa uma tarefa, a faça de forma discreta (Young, 1980). Este comportamento não é totalmente instintivo e biológico, mas sim o resultado de normas, de modelos educativos da sociedade ocidental que veiculam discursos mantidos para o controlo e dominação das mulheres.

Quando se trata de um desporto como a OCR, em que a proximidade entre a atleta e a natureza na recriação do seu estado primordial é explorada, e a prática da qual é necessário “superar e merecer” através das aptidões físicas adquiridas, a perceção do risco assume particular relevância. Esta ideia que remonta ao domínio patriarcal está muito presente no mundo contemporâneo, levando a uma generalização, na divisão desigual do trabalho em quase todos os setores e posições, e com particular relevância nas atividades com maior impacto no ambiente (Buckingham-Hatfield, 2000).

“De facto, o corpo tem sido tão problemático para a teoria feminista porque essa distinção binária entre corpos masculino e feminino parece tão clara e “natural”. A decisão original na teoria feminista de separar sexo de género – o primeiro aparentemente natural e imutável, o segundo socialmente construído e tão favorável à mudança – criou um problema, como Sheila Rowbotham reconheceu: Era fácil para o anti-feminista

determinar uma mulher pela sua anatomia porque as feministas persistiram em ignorar que sua anatomia existia (1973: 11).” (McDowell, 1999: 44).

McDowell reflete que com as características que o corpo feminino apresenta, assemelhadas à natureza, é complicado para as mulheres afastarem-se do “aprisionamento” dos seus corpos.

“(…) os atributos biológicos particulares das mulheres, especialmente menstruação, parto e lactação, foram a fonte da sua diferença e inferioridade em relação aos homens”. (McDowell, 1999: 44).

A associação entre a mulher e a natureza é defendida por diversos autores e encontra-se tão difundida que, Sherry Ortner em 1974 (McDowell, 1999), sugere a separação entre natureza e cultura e a associação entre homens e mulheres, respetivamente, como possível base de uma cultura transcultural/universal de distinção entre homens e mulheres.

No que toca ao desporto, nomeadamente ao praticado por mulheres, a socialização através da família e da escola e a cobertura mediática que os respetivos eventos têm, deixam ainda bastante a desejar pois veiculam o pensamento tradicional e sexista que defende que o desporto é para os homens. “Durante séculos, os homens restringiram a participação de mulheres no desporto (Chafetz, 2006) e, como tal, o desporto é uma norma de preservação masculina (Theberge, 1985).” [*in* Schaeperkoetter (2017)].

Desde que há registos históricos, a Humanidade assume o risco desafiando a adversidade na procura da recompensa. O desafio da incerteza, que resulta do confronto da sorte com o azar, numa permanente busca de sucesso, tem impulsionado a sociedade observando-se o pressuposto universal, que ninguém assumirá riscos com os olhos postos no fracasso (Bernstein, 1996). O modelo proposto por Gerald Wilde, em 1976, e revisto por Adams (1985, 1988), vem sublinhar a paridade entre risco assumido e recompensa esperada postulando que:

- Qualquer pessoa tem propensão para assumir riscos;

- A propensão varia de uma pessoa para outra;
- Esta propensão é influenciada pela recompensa potencialmente associada ao risco assumido;
- A percepção do risco é influenciada pela experiência própria e alheia de perdas accidentais;
- As decisões de aceitação do risco representam o equilíbrio individual entre a percepção do risco e a propensão para o assumir;
- Acidentes e perdas são as consequências de assumir riscos, quanto maiores são os riscos, maiores as recompensas e as perdas incorridas.

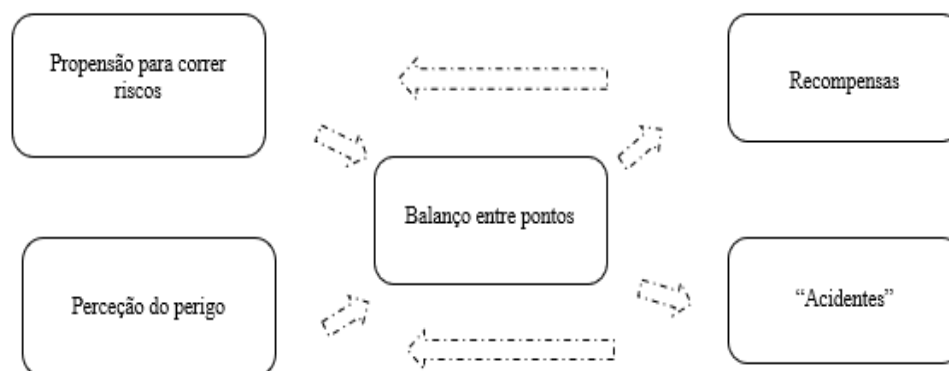


Figura 11: “Termostato” do Risco

Fonte: Adams, 1995: 15

É precisamente no binómio risco-recompensa que radica o elemento diferenciador das provas OCR quando comparadas com outras atividades desportivas semelhantes, como é o caso das corridas pedestres e do *trail*. A introdução de obstáculos, quer naturais quer artificiais, obriga ao desenvolvimento de competências físicas e psicológicas tão mais exigentes quanto maior a dificuldade da superação pretendida. A elevada capacidade de adaptação da modalidade aos vários subgrupos-alvo permite respeitar a segurança alinhando variáveis como o nível da atividade e destreza do envolvido sem que o risco seja totalmente eliminado uma vez que é fundamental para legitimar a recompensa através da conquista pessoal. Por outras palavras, o controlo total dos riscos eliminaria a atração

das emoções fortes procurada pelas pessoas praticantes (Paixão, Gabriel, Kowalski & Costa, 2011).

Tradicionalmente identificados com características de masculinidade, os denominados “desportos de ação/aventura” nos quais se encaixa a modalidade OCR são cada vez mais procurados por um novo paradigma de mulher ativa (Laurendeau, 2008), prevendo-se que o crescimento de praticantes femininas em breve alcançará a paridade de género na prática de certas atividades de aventura (Breivik, 2010). Acresce que a atitude mais conservadora face ao risco, por parte das mulheres, quando comparada com os homens, não se deve a uma condição menor física ou mental, mas sim a uma abordagem mais racional que decorre de um autoconhecimento aumentado (Crust & Keegan, 2010) e da quebra de tabus relacionados com as normas masculinas de comportamento social (de preservação dos corpos femininos), e de modelos educativos da sociedade ocidental que veiculam discursos mantidos para o controlo e dominação das mulheres. As corridas de obstáculos oferecem um alargado campo de oportunidades para as mulheres poderem usufruir, se considerarmos as múltiplas vertentes e escalas de desafio/recompensa contidas numa só prova.

3.4.As mulheres na OCR

Para um aprofundar do estudo e esclarecimento de questões acerca da modalidade, rotinas das atletas, vida antes e depois do início da prática da modalidade, foram (como referido), realizadas entrevistas em profundidade a um conjunto de atletas, bem como aplicados alguns questionários a mulheres que praticavam desporto em postos estratégicos previamente escolhidos. Para além das atletas entrevistadas, foi também entrevistada uma pessoa, familiar próxima, para que fossem melhor compreendidas mudanças comportamentais notáveis na vida quotidiana destas mulheres.

As entrevistas feitas as atletas foram compostas por 18 perguntas de resposta aberta por forma a dar liberdade de resposta às entrevistadas (anexo 1).

As entrevistas foram divididas em 8 momentos, sendo eles:

1. Identificação das atletas;
2. Percurso desportivo pré OCR;

3. Descoberta da OCR;
4. Rotinas e treinos da modalidade;
5. O espaço e sentimentos associados;
6. Quotidiano e alterações decorrentes da presença em meios naturais;
7. O que a OCR mudou na relação da atleta com o corpo;
8. Descrição da natureza.

As entrevistas foram iniciadas com um conjunto de perguntas sobre o passado desportivo, de forma a compreender que tipo de ligação existia entre as entrevistadas e o desporto num período de “pré” prática da OCR. Depois, seguiu-se um conjunto de questões incidindo sobre a descoberta da modalidade, rotinas de treino e competição; questões do foro mais sentimental e associado ao quotidiano urbano decorrente da presença mais acentuada em meios naturais, bem como questões acerca das alterações que a OCR provocou na relação da mulher atleta e o seu corpo; por fim, uma questão focada na descrição da natureza em palavras chave para cada atleta.

Para além das atletas, foram entrevistados familiares (anexo 2) com o intuito de captar se as alterações decorrentes da prática da OCR eram visíveis e sentidas por parte de alguém com quem as atletas partilhavam o seu dia a dia. Estas entrevistas foram constituídas por seis questões de resposta aberta, onde também o principal foco se encontrava nas diferenças (ou não) sentidas entre um período antes e depois da adesão à modalidade OCR.

Para além das entrevistas de maior profundidade, foram também realizados inquéritos (anexo 3) a atletas que se encontravam a praticar corrida de *trail*, ou caminhadas nos espaços perviamente escolhidos, por serem também os escolhidos para treino pelas atletas praticantes de OCR entrevistadas.

Estes inquéritos tiveram um foco não tanto nas alterações sentidas pelas atletas, mas sim mais nas vivências nos espaços de treino, bem como um foco mais ligado aos sentimentos por esta paisagem despertados.

4. Mulheres portuguesas e desporto *outdoor*: a prática da OCR

A prática da modalidade OCR é vista pelas entrevistadas como desafiadora, completa, exigente e arriscada. O facto da mesma se desenrolar em paisagem entendida como natural, confere uma vertente de calma, paz, plenitude às provas que, ainda que sejam contrarrelógio, trazem “boas *vibes* para a vida fora da OCR, trabalho, família, casa...” (atleta entrevistada de 35 anos). A combinação da vida de cidade e a prática de uma modalidade desportiva de natureza, traz uma série de benefícios a quem a pratica, no entender das atletas entrevistadas.

Foram entrevistadas três atletas de nacionalidade portuguesa, residentes na Área Metropolitana de Lisboa (AML) e com idades compreendidas entre os 17 anos e os 46 anos, bem como um familiar direto ou pessoa escolhida pela atleta que partilhasse a vida quotidiana ou o regime de treino e prova com a entrevistada. Qualquer uma das entrevistadas, pratica desporto desde a juventude, 8 e 10 anos; no caso da atleta mais nova, a pratica desportiva iniciou-se aos 6 anos. Todas as atletas já praticavam desporto anteriormente à OCR, mas quanto questionadas sobre a periodicidade, apenas uma afirmou ser muito regular, a atleta de 35 anos, tendo, as restantes, revelado fazê-lo ocasionalmente.

Numa idade de mudanças, a enfrentar a adolescência, a entrevistada mais nova vive a modalidade com vista a alcançar qualificações a nível europeu e mundial, sendo que procura no seu segundo ano de modalidade e segundo ano apurada para o campeonato do mundo, terminar a prova “com pulseira” o que significa que conseguiu ultrapassar todos os obstáculos com sucesso. Com apenas 17 anos, a jovem atleta já encara a modalidade de forma bastante séria, e a natureza, paisagem onde treina e compete, com um imenso respeito. “Se não fosse na natureza não tinha o mesmo encanto. Passamos os nossos dias em ambientes poluídos, “às vezes feios” que a humanidade mudou e, na natureza, podemos observar uma plenitude que não vejo na cidade e nos sítios por onde ando no dia a dia”. Este tipo de sentimentos que revela ao falar da natureza, levam a atleta a concluir que “a natureza, não alterada é o porto de abrigo da modalidade e também o meu, apesar de ter medo de contrair lesões ou cair em vertentes, por efeito de agentes internos como, irregularidade do terreno, ou externos, tais como pessoas que estejam escondidas com a finalidade de magoar quem esta a passar ou outro objetivo menos bom.”

“As notícias das violações e raptos de jovens e adolescentes são temas que me assustam muito, por isso nunca treino sozinha, até porque sou nova, mas porque não me sinto segura para isso.” Quando questionada sobre a questão dos raptos e violações em ambiente urbano, a atleta assentiu que o medo perdurava, mas o facto de existir mais luz, mais movimento, lhe traziam uma maior segurança, apesar de saber que os perigos existiam na mesma. Por outro lado, as restantes atletas entrevistadas, numa primeira abordagem, assentem sentirem-se mais seguras na natureza do que na cidade. Após alguma reflexão e algumas questões levantadas como, o desconforto da escuridão e a falta de visibilidade devido à vegetação, por vezes de altura considerável, as opiniões foram sofrendo algumas alterações: “pensando melhor no assunto, não consigo andar numa zona de árvores e arbustos, até mesmo no meio da cidade onde há alguma luz, pelo que é impensável ir para o meio de Monsanto durante a noite.” O medo da cidade e “do campo” é diferente: “na cidade sinto medo da violência, de condutores mais agressivos, de pessoas que não respeitam que uma mulher passe a correr na rua e fazem logo um comentário menos agradável, da falta de civismo, ao passo que na natureza o medo se prende mais com pôr um pé em falso e sofrer uma grande queda, ser atacada por um animal “selvagem” e pouco mais...” respondeu uma atleta quando questionada sobre qual dos ambientes lhe faria sentir medo, antes da reflexão sobre a eventual presença humana, menos bem intencionada, no ambiente natureza.

A prática desportiva, geral, faz parte da vida das atletas entrevistadas desde cedo nas suas vidas, desde crianças. Passando por várias práticas desportivas que em nada se aproximam da OCR, as atletas praticaram equitação, ginásio, ballet, corrida de estrada, natação, entre outras modalidades. Por via de terceiros, companheiros de ginásio, grupos de contactos de praticantes de desporto e até familiares, a modalidade entrou nas suas vidas de uma ou outra forma. “Quem me falou da modalidade foi o meu pai, eu soube por amigos do ginásio e desafiou-me a vir experimentar porque na altura já estava farta de só praticar corrida. Experimentei e gostei! Há 2 anos que se tornou o meu *hobbie* e o meu desporto de competição e onde ambiciono chegar mais longe”, afirmou a atleta mais jovem, de 17 anos.

No caso da atleta com 46 anos, tomou conhecimento através do filho mais velho que frequentava ginásios e por via de um amigo soube da inauguração do *Lab* de obstáculos e a curiosidade atraiu-a até às instalações. “Depois de conhecer o espaço o ‘bichinho’ falou por si e falou mais alto que tudo o resto, vi, experimentei, ‘apaixonei-

me' e não quis mais sair.” A atleta mais antiga na modalidade pratica-a desde 2013, ano em que foi até Madrid fazer uma prova por descoberta, aventura e curiosidade.

Com uma entrada tímida na modalidade, por parte de todas as entrevistadas, com medos alicerçados no risco corrido no treino e em prova ao tentar a transposição de diversos obstáculos e o risco de lesões de corrida em piso irregular, ficaram rendidas à modalidade em pouco tempo. A liberdade, frescura, tranquilidade, beleza, calma, transmitidas pela natureza “tornam a modalidade única”, “a adrenalina dos obstáculos e da corrida, apaziguadas com o valor das paisagens, até parece que “não cansa” correr vários quilómetros e ultrapassar os obstáculos”. A superação de si e dos seus medos (individual) parece encontrar-se nestas afirmações.

A modalidade teve o seu aparecimento em Portugal há menos de 2 anos, altura em que já era praticada no estrangeiro, e a entrevistada de 35 anos, que começara a praticar em 2013, já tinha competido no âmbito de OCR fora de Portugal. Para que o treino para esta modalidade (na altura ainda desconhecida em Portugal), fosse o mais completo e parecido com o cenário de prova, a componente de obstáculos foi a mais desafiadora de ultrapassar por parte deste pequeno núcleo de atletas. “Para treinarmos a componente dos obstáculos, vimo-nos obrigadas a construir os nossos próprios obstáculos em garagens nossas para que a “simulação das provas” e o treino fosse o mais aproximado possível do que teríamos de ultrapassar em competição”, afirmou a atleta de 35 anos. “Recebi a medo, a notícia de ir fazer uma prova a Madrid, ainda sem saber do que se tratava, e hoje posso dizer que vi a modalidade crescer um bocadinho em casa de cada uma de nós (grupo de atletas com quem foi a Madrid), e mais tarde vi-a crescer até ao ponto da abertura de *Labs* e posteriormente a realização das provas nacionais, *Urban Obstacles*, *Wild Challenge*, *Police*, entre outras”. “A nossa ‘brincadeira’/aventura, veio mais tarde a ser impulsionadora da prática desta modalidade em Portugal”. Este grupo ‘fundador’ bem como os atletas que se foram juntando, tanto homens como mulheres conduziu a que o grupo nacional tivesse sempre características mistas. Uma vez que se trata de uma modalidade individual e com escalões que separam homens e mulheres, “faria sentido que treinasse cada atleta por si individualmente”, afirma a atleta de 35 anos; mas existe um sentimento, em especial nos treinos de corrida em natureza, que ‘impede’ esta prática de cada um por si. “O medo de me perder, o medo de um animal, de cair e não conseguir pedir auxílio, isto sem pensar em agentes externos à natureza (...)” foram razões

apresentadas pela atleta para não se sentir confortável em treinar sozinha. A superação em cooperação (coletiva) parece ser uma característica valorizada na modalidade.

A modalidade e todo o regime de treino que envolve a prática da OCR compõe uma panóplia de características muito específicas. Algumas destas características são as seguintes: (i) as diversas componentes a serem treinadas, entre elas, resistência, corrida em piso irregular, robustez física, prevenção de exposição desnecessária a lesões, treino funcional, de força, de agilidade; (ii) os parâmetros a nível dos obstáculos a serem cumpridos, como por exemplo, a segurança, o grau de inclinação dos mesmos, a altura, o comprimento, entre outros. Para corresponder a este regime de treinos tão diversos e exigentes, que requer esforço de conciliação do quotidiano com a modalidade, é de forma natural e inevitável que ocorrem mudanças quer a nível físico, para além da força, da resistência, da agilidade, alterações visíveis a nível morfológico e também a nível do foro psicológico.

Todos estes fatores se tornam relevantes quando lidamos com atletas que não são profissionais da modalidade. Das atletas entrevistadas, apenas uma tem algum apoio, sendo patrocinada por uma marca de equipamento desportivo que lhe dá apenas algum desconto na aquisição de ténis em troca de publicidade nas provas e por uma marca de corridas nesta modalidade, *Urban Obstacles*.

Para além de toda a vida de atleta, amadora, existe toda uma vida laboral, de estudante, e familiar extra OCR. As alterações de rotina, a organização do dia com os treinos, a gestão dos fins de semana com as provas, os espaços frequentados antes e depois do início desta prática, são alguns fatores apontados pelas atletas. A forma como estas alterações se dão, acabam por ser “naturais e normais” no entender das atletas, mas apenas quando lhes é pedido que efetuem uma pequena reflexão sobre todas essas mudanças, conseguem fazer um balanço, concluindo que todas elas vieram a alterar o seu dia a dia e a forma como são vividos os diferentes espaços e horários do dia. “O sair do emprego, ir buscar o filho à escola, deixar no desporto, ir para casa fazer o jantar e voltar a sair para o ir buscar, deixou de existir. Ele passou a fazer OCR e treina no mesmo espaço que eu e o irmão mais velho.” Quando questionada sobre a rotina dos jantares, a atleta afirmou: “Com organização e aproveitamento do tempo tudo se consegue. Por vezes, antes de ir trabalhar ou na noite anterior, acabo por deixar algumas coisas já mais ‘à mão’ para ser mais fácil e rápido de fazer.”

Qualquer uma das atletas afirma ter menos tempos mortos, menos tempos de descanso, mas o facto de serem mais raros leva a que sejam mais bem aproveitados e com mais gosto. O quotidiano passou a estar mais preenchido na vida destas atletas, mais são diversas as vantagens desta prática e deste treino que qualquer uma delas apresenta, “(...) o desporto em si é um escape do trabalho/estudo e dos problemas que temos durante os dias. Os dias são mais compridos, chegamos à cama sem mais energia, mas o facto de naquele período o foco ser só no treino, na modalidade, faz com que a cabeça fique muito mais sã do que se não fizesse desporto.” “(...) As más energias, as discussões com colegas da escola, o cansaço dos testes e trabalho ficam à porta do treino e quando saio ‘morta’ parece que tudo ficou mais pequeno, ‘menos dramático’, afirma a atleta de 17 anos. Estas vantagens apresentadas pelas mulheres entrevistadas são relativamente à prática desportiva em geral, mas, em particular, os sentimentos e vantagens recaem também muito sobre o facto da natureza se encontrar tão intimamente ligada com a modalidade. Paz, tranquilidade, plenitude, vitalidade, energia, respeito, liberdade, foram alguns sentimentos que as atletas apresentaram para vertente natureza e com o despertar destes sentimentos concluíram que o facto de treinarem ao ar livre, na natureza as tornou também “mais fortes”, “mais calmas”, “mais admiradoras da beleza e respeitadoras destes espaços tão bonitos, tão plenos, tão puros e que nos dias de hoje se começam a tornar cada vez mais escassos (...)”.

Para compreender de uma forma menos aprofundada o que sentem as mulheres que praticam desporto na natureza, desloquei-me a pontos onde as mesmas costumam treinar e inquiri-as (anexo 3). Estes pontos de treino são frequentados por um público alvo de diversas idades e com diversas finalidades, desde passeio, a treinos, a “retiros espirituais”, entre outros, sendo que procurei inquirir apenas mulheres que se encontrassem a realizar desporto. Foram, neste contexto, inquiridas trinta mulheres com idades compreendidas entre os 17 e os 79 anos. No que toca à longevidade da prática desportiva praticada pelas mesmas, encontra-se compreendida entre os 2 e os 40 anos.

As mulheres atletas foram inquiridas sobre a sua situação profissional (Figura 12), o que levou a concluir que 26 das inquiridas se encontram empregadas, uma é estudante e três são reformadas.



Figura 12: Situação profissional

Quanto à modalidade praticada (Figura 13), as mais frequentes entre estas mulheres são a OCR e *trail*, em conjunto, uma vez que a OCR se desenrola num cenário de corrida de *trail* dadas as suas características de meio envolvente da prova; sendo assim, 13 das 30 atletas, praticam estas duas modalidades. Seguidamente o conjunto de modalidades, corrida, OCR e *trail*, são as modalidades mais praticadas por estas mulheres, sendo elas 6 das 30 das inquiridas.

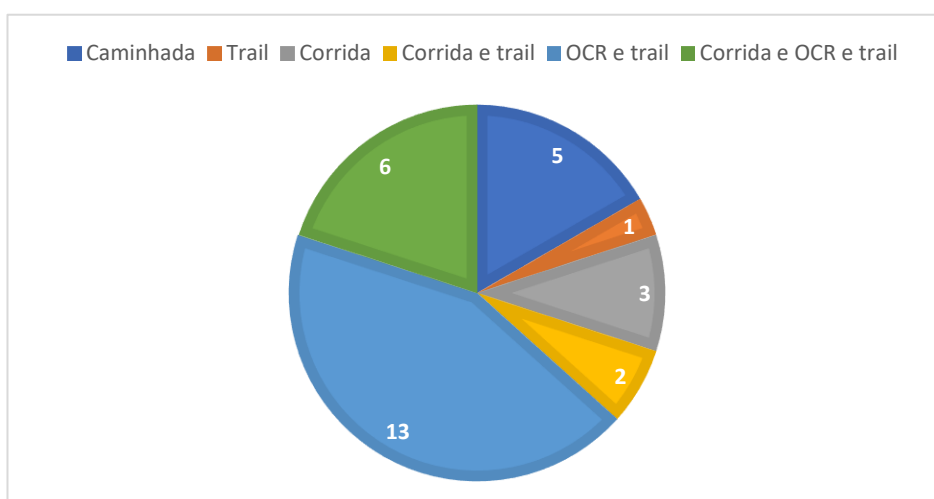


Figura 13: Que modalidades praticam?

Quando inquiridas sobre a rotina de treinos semanais, e dada a natureza das modalidades praticadas, as atletas apresentaram a seguinte frequência de treinos na natureza (Figura14). A maioria das atletas treinam entre três e cinco vezes por semana, seguidas de atletas que treinam mais de 5 vezes por semana.

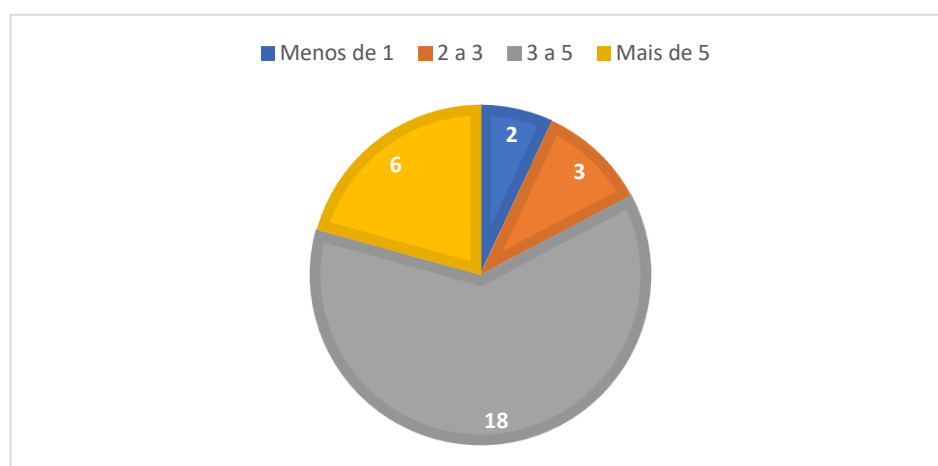


Figura 14: Número de treinos na natureza (por semana)

A forma como treinam na natureza foi também alvo de estudo (Figura 15). Sozinhas, acompanhadas por mulheres, acompanhadas por homens ou em grupos mistos, foram as opções apresentadas, sendo que treinos em grupos mistos são os mais escolhidos pelas mulheres 20 das 30 atletas inquiridas, seguidos dos treinos em que correm acompanhadas apenas por homens.

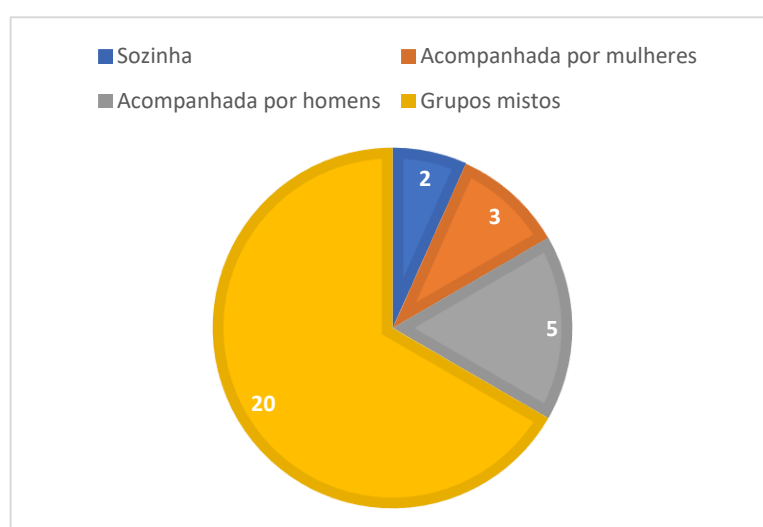


Figura 15: Como treina na natureza?

“Paz” foi o sentimento que surgiu com maior expressão, pois 25 das 30 mulheres selecionaram esta opção, o que mostra antagonismo com o sentimento que se segue por ordem decrescente, o “medo”, com 16 evidências. Relaxante, tranquilidade, admiração e plenitude foram os sentimentos que se seguiram com maior expressão, com 11, 10, 8 e 6 menções, respetivamente. É conclusivo que a natureza desperta sentimentos de cariz positivo em muitas situações, mas que as suas características despertam também o medo em muitas mulheres.

Para finalizar foi pedido a cada uma destas mulheres que identificasse três palavras que, para si, descrevessem a natureza, e de forma completamente livre foram dadas as respostas apresentadas seguidamente (Figura 17).

Embora, por vezes, tenham sido apresentados pelas atletas alguns sentimentos um pouco antagónicos foi possível concluir que a natureza é interpretada de diversas formas, com recurso a diferentes lentes e sentida de maneiras distintas.

“Beleza” e “paz”, ambas com 9 registos, foram as palavras com mais incidência na descrição da natureza, seguidas de “liberdade” (8), e “calma” e “vida” com 7 ocorrências. Desta forma é possível denotar que as mulheres descrevem a paisagem

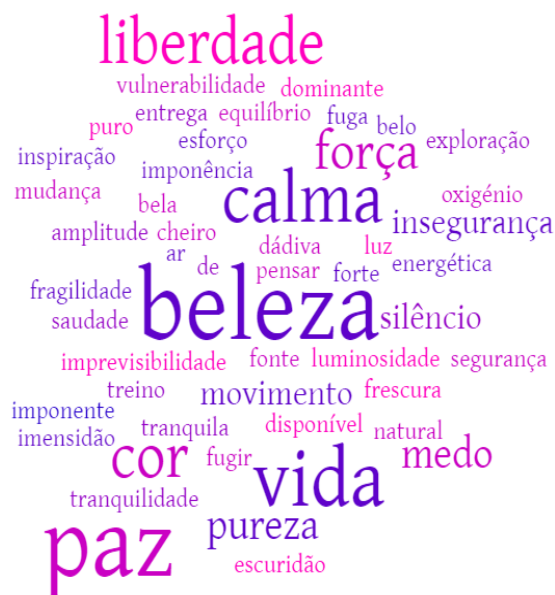


Figura 17: Nuvem de palavras: “Três palavras que descrevem a natureza”

Elaborado em: <https://wordart.com/nwl5dq0aletg/nuvem-de-palavras>

natural de uma forma positiva, que a veem como algum bom, algo que lhes traz boas sensações.

Assim, com recurso aos inquéritos e às entrevistas realizadas foi possível concluir que a natureza, no que toca à sua descrição e ao que é sentido por parte destas mulheres, gera “pontos de discórdia”. A descrição, na sua maioria, reverte para pontos positivos, que ao serem transmitidos a outras pessoas que não estejam neste mesmo espaço e a observá-lo e vivê-lo desta mesma forma, vão, possivelmente, ser induzidas noutro sentimentos que não os mais frequentemente sentidos por estas atletas.

Transversal às três entrevistas realizadas foi possível associar um sentimento comum a todas as atletas e por sua vez conduz a outro, superação e assim recompensa não só física, mas também psicológica trazida pela superação destas provas e de cada obstáculo em si. “(...) ser confrontada com um percurso com fios elétricos com corrente de 10.000 V quando todo o meu corpo se encontra molhado dos obstáculos de agua anteriores ou até está mesmo a chover e consigo chegar ao final do percurso sem levar um choque que me faça ficar inconsciente e ter de ser retirada pelas equipas da prova, ou ver à minha frente um *half pipe* de 4/5 metros e ter de o subir quando tenho os ténis cheios de lama a escorregar, são só dois exemplos de obstáculos que à primeira vista me pareciam impossíveis e quando os ultrapassei senti ainda mais força para continuar na prova e na modalidade (...)” afirmou a atleta de 35 anos. Por sua vez a atleta de 16 anos destacou um obstáculo de suspensão como o que mais a desafiou “quando cheguei aos *flying monkeys* pensei em desistir, tinha as mãos geladas e todas molhadas, mal sentia os dedos e eram 4 barras afastadas entre si por 1,2 metros, mas se desistisse perdia a pulseira e não tinha hipótese de me apurar para a próxima fase. Respirei fundo e saltei para a primeira barra, senti os dedos a quererem escorregar, mas tomei balanço e só parei na última barra. Quando voltei a sentir os meus pés no chão depois de ter conseguido fazer o obstáculo foi como se todas as dificuldades que estava a passar até ali mantais e físicas tivessem desaparecido (...).

Desta forma é possível concluir que a superação de cada dificuldade, cada quilómetro de prova, cada obstáculo, conduzem a uma recompensa que leva a que estas atletas prossigam as suas provas, os seus treinos e continuem a trabalhar para alcançarem os seus objetivos.

Conclusão

A prática desportiva das mulheres tem vindo a crescer ao longo dos anos. A sua afirmação num mundo que lhe foi vedado durante muito tempo também tem dado os seus passos no sentido da igualdade de oportunidades.

A passos lentos, a mulher foi conquistando o seu lugar nas competições ao mais alto nível, os Jogos Olímpicos, ainda que não ainda em todas as modalidades. Num caminho longo e com avanços e recuos, a mulher atleta portuguesa lutou pela sua presença e visibilidade no desporto ao mais alto nível, conseguindo alcançá-lo, mas ainda em números modestos.

Por sua vez, a cobertura mediática não fez sempre o melhor acompanhamento da mulher atleta e das suas conquistas, evidenciando aspetos menos relevantes do que efetivamente a prestação desportiva, ou a meta alcançada, mas sim, muitas vezes, a sua aparência e o seu corpo como alvo de observação e juízos de valor, materializando o seu corpo.

O desporto que era vedado à mulher é hoje praticado por todas aquelas que assim o desejam fazer mas, mesmo assim, de acordo com Silva et al. (s.d.). sabe-se que o estímulo à prática desportiva é mais saliente entre os homens, e existe uma enorme panóplia de modalidades desportivas, federadas e amadoras e nem todas elas são consideradas “modalidades femininas” aos olhos de todas as pessoas. A desigualdade de género no desporto tem-se atenuado, mas os estereótipos não desapareceram.

A OCR como corrida “militar” seria uma destas modalidades desportivas “vedadas” à participação feminina, mas esta condição atualmente não se verifica, e porventura o contexto familiar e escolar foi relevante para esta participação como foi abordado tanto pela atleta mais jovem que sentiu o incentivo para a prática da modalidade vindo do seu pai, e a admiração dos colegas e amigos por praticar uma modalidade “diferente”, como para as outras duas atletas que sentiram a curiosidade e vontade de praticar a modalidade descoberta através dos ambientes de ginásio e da convivência com os seus maridos ou filhos. Com percursos e obstáculos iguais para homens e mulheres, esta modalidade é praticada por ambos os sexos. O facto de existirem mulheres atletas a praticar esta modalidade desportiva desconstrói assim a ideia de que se trata de uma

“modalidade masculina” uma vez que se assemelha ao tipo de provas e de treinos realizados pelos militares. Tornando-se aberta e acessível a todas as pessoas, a modalidade ganha participantes de ambos os sexos. Ressalta-se a reduzida importância que a comunicação social dá à modalidade, o que não apoia uma maior disseminação desta modalidade enquanto poderoso instrumento de desconstrução de estereótipos no desporto. Todavia entende-se, a partir das entrevistas realizadas, que conciliar a vida familiar e laboral com a vida pessoal, sobretudo associada ao treino, exige competências de organização, questionando se algo na vida destas mulheres se alterou no sentido de uma vida onde a igualdade de género é real.

Como na prática de qualquer modalidade desportiva, existem motivações que conduzem o seu público a realizar a mesma, e neste sentido procuraram-se entender as motivações que levam estas atletas a optar por tal atividade desportiva.

A superação pareceu ser o sentimento mais unânime e partilhado pelas atletas. Ao tratar-se de uma modalidade que engloba tantas componentes que, de prova para prova são alteradas, tendo características próprias de cada prova ou treino, o sentimento de superação a cada quilómetro de corrida, a cada obstáculo ultrapassado, a cada meta alcançada é sempre maior.

Como modalidade desportiva praticada ao ar livre, parte da componente de treino e a competição da OCR desenvolve-se num cenário que gera muitas opiniões que nem sempre são partilhadas por todas as pessoas. A paisagem “natural” onde se desenvolve a modalidade, é vivida e sentida de diferentes formas pelas mulheres utilizadoras deste espaço, seja no âmbito do treino da corrida, do *trail*, seja no de passeio pedestre. O sentimento de medo que é sentido nesta paisagem acaba por levar a mudanças interiores pelas quais a mulher passa, mas este medo prende-se de forma mais marcada pela presença humana, nomeadamente masculina, do que pelos perigos naturais, do risco de lesão ou ataque por parte de algum animal. Os sentimentos revelados pelas entrevistadas evidenciam sensibilidade ambiental e a conexão entre as mulheres e a natureza (evidenciando aqui a pertinência das argumentações do ecofeminismo), mas as grandes ameaças que as atletas sentem neste ambiente em “estado bruto”, não resultam tanto dos obstáculos e das regras que a modalidade oferece, mas da opressão gerada, pela violência (percebida e real) associada a estes ambientes, e pelo medo das lesões que coloca em causa a sua competência para a modalidade, revelando uma vez mais, serem

condicionalismos da estrutura social que emergem e não tanto os resultantes da experiência do contacto com a natureza prístina.

A violência de género continua, portanto, a ser um fator que condiciona a vida de muitas mulheres. Com os números ainda elevados, o medo e a insegurança vividos pelas mesmas é constante e com o avançar do dia, chegada da noite e o anoitecer, nos momentos em que a visibilidade diminuiu, estes sentimentos aumentam conduzindo a uma retração e, se possível, ao seu recolhimento.

Com a prática desta modalidade estas atletas desenvolvem características físicas muito específicas, mas também psicológicas marcantes. O facto de se tratar de uma modalidade de ar livre, nomeadamente de natureza, acarreta um conjunto de sentimentos, sensações e vivências que modalidades de *indoor* ou desenvolvidas em espaços de ar livre controlados/dominados pelo homem não acarretam. Embora o espaço onde se desenrolam as competições de OCR sejam alterados, uma vez que são colocados obstáculos, todo o trajeto é feito por percursos apenas demarcados por fitas, como tal sem aparente alteração humana sobre a natureza.

A mulher é considerada por diversas autoras (associadas ao ecofeminismo) como sendo mais próximas da natureza dada a sua condição de maternidade, mas este facto não faz com que seja tudo tão linear entre a mulher e a paisagem natural. Na sua maioria, as mulheres inquiridas e entrevistadas apreciam o contacto com a natureza, gostam do que esta paisagem lhes transmite, gostam da forma como se sentem quando ignoram tudo aquilo que pode estar inerente a um espaço onde não há total controlo humano, onde o campo de visão pode ser reduzido, onde os sentidos estão altamente apurados, mas os perigos (sobretudo associados ao medo de serem atacadas por homens) também podem existir, como anteriormente referido.

A convivência regular com a natureza e a prática de uma modalidade desportiva com todas estas características tão próprias, conduz a que existam alterações no quotidiano destas mulheres nos restantes espaços, tarefas e horários do seu dia a dia. Como referido por algumas atletas ou familiares que com elas partilham o quotidiano, existem alterações comportamentais desde o início desta prática, nomeadamente o à vontade para sair de casa em certas circunstâncias e horários do dia, como de manhã cedo ou de noite. Apesar do facto de desenvolverem uma capacidade física maior com esta

prática, não se sentem mais “aptas” para fugir ou saltar um muro, ainda que concordem que estejam este não é o primeiro pensamento que têm.

As entrevistas e os questionários realizados às atletas conduziram a conclusões que não teriam sido possíveis sem o recurso a estas. A exigência dos treinos e das provas da modalidade provocam nas atletas “medo” do inesperado, “medo” do próximo obstáculo, “medo” da incapacidade de terminar a prova ou superar uma barreira imposta por esta. O ultrapassar deste medo, traz a estas atletas um sentimento de superação, de recompensa, sobrepõem-se aos medos e inseguranças sentidos anteriormente e contribuem fortemente para a continuidade das atletas na modalidade, bem como para captar novas atletas com base nas experiências e conquistas alcançadas pelas anteriores. A escola e os media não acompanham tão de perto a modalidade quanto o desejado, no sentido de mostrar a igualdade que a mesma pode proporcionar.

A prática da modalidade, embora toda a exigência que esta confere, é sentida pelas atletas como um escape do dia de trabalho/escola, uma fuga, um ponto de descontração no seu quotidiano. O cansaço físico com que terminam os dias de treino é visto de forma positiva, como algo que traz uma noite de sono mais tranquila pois existe um cansaço e uma satisfação que se sobrepõem aos problemas do quotidiano.

Quando questionadas e inquiridas sobre a natureza, as atletas já apresentaram posições algo antagónicas. Os sentimentos gerados vão desde os melhores até aos piores. Simultaneamente, relaxante e medo são duas das palavras mais referidas aquando questionadas sobre os sentimentos despertados pela natureza. O primeiro, como referido, relaciona-se com a sensação de conquista e superação perante desafios do mundo natural, o segundo relaciona-se com os desafios da sociedade e da sua estrutura de dominação patriarcal.

Rastejar em lama coberta por redes militares e arames farpados, ultrapassar barreiras de alturas consideráveis através de escalada, atravessar lagos a nado, executar exercícios de perícia e força em simultâneo, arremessar lanças a alvos, ultrapassar em salto barreiras em chamas, ou atravessar contentores com água e cubos de gelo, obstáculos com corrente elétrica, entre muitos outros, não parecem constituir qualquer ameaça à integridade física e psicológica das mulheres praticantes desta modalidade e parece até fomentar a colaboração entre praticantes no sentido de apoio mútuo independentemente de se ser homem ou mulher. A OCR em associação à natureza revela-se assim como uma

experiência transformativa para a vida quotidiana destas mulheres atletas, de acordo com o aferido nas entrevistas e observações realizadas. As dificuldades impostas pelos obstáculos criados para a modalidade e os medos e inseguranças associados à presença de treino e prova na natureza conduzem a que estas atletas sintam uma recompensa que ultrapassa os seus medos e inseguranças. A superação não só física, mas muito também psicológica conduz a que estas mulheres consciente ou inconscientemente levem o seu dia a dia com maior confiança em si, nos seus corpos, nas suas capacidades físicas e intelectuais não só como atletas, mas também como mães, profissionais/estudantes e mulheres.

Comecei esta pesquisa pelo ecofeminismo, entendido enquanto enquadramento conceptual construído através de diversas narrativas nem sempre coincidentes mas que veiculam mensagens importantes: (i) a essencialista que apela à afinidade das mulheres com a natureza e da qual resulta a sua inferioridade em sociedade, defendendo que é precisamente por essa ligação íntima que a sociedade as deve valorizar e apelam para o seu papel instrumental na conexão espiritual e próxima com a natureza; e (ii) o ecofeminismo social que critica a forma como o patriarcado tem tratado as mulheres e a natureza (dominação, controlo), em posição subalterna, revelando como aquela é uma visão incompleta e exploradora de ambas (reprodução, trabalho precário e barato, e exploração de recursos baratos), e apontando para visões alternativas do mundo (Buckingham-Hatfield, 2000). A OCR constitui uma oportunidade para olharmos para estas críticas efetuadas à organização social enquanto mensagens relevantes para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e amplificadora da igualdade de oportunidades. Seja através da relação da exploração próxima que ambas sofre, as mulheres e a natureza, seja pelo argumento da dominação patriarcal, os meios de socialização como a escola, e os media não estão a empregar este conhecimento para ‘destruir’ “sabedorias tradicionais” que informam as relações de género e que mantêm a distinção entre desportos de homens (onde estes estão em posição de vantagem) e de mulheres, desencorajando a participação destas últimas, pela manutenção da segregação por sexos. De igual modo, enquanto veículos para clarificar ideias e encorajar mais mulheres para a prática desportiva, sem serem consideradas com estatuto minorizado face à superioridade dos homens, enquanto oportunidade para a construção de uma sociedade mais igualitária (Felshin, 1974).

O presente estudo enfrentou algumas dificuldades no que toca a dados estatísticos da prática desportiva a nível amador, uma vez que não se encontram contabilizados estes números, apesar de ser possível uma contagem das inscrições de atletas em associações desportivas não federadas, o que já era um contributo neste campo. O campo estatístico representa uma fragilidade também, uma vez que não existem dados sobre estas atletas de OCR ainda que as mesmas, para participarem nas competições, tenham de estar registadas, não sendo divulgados os respetivos dados. A escola e a comunicação social seriam relevantes para apoiar as desconstruções e estereótipos sobre os desportos “masculinos” e “femininos”, mas lamentavelmente ainda está muito ausente deste universo. Talvez este seja um assunto de incorporação da perspetiva de género nas políticas públicas em matéria de cultura física e desportiva implicando ações concretas de inclusão que procurem a maior integração e participação das mulheres ao longo do seu ciclo de vida, seja na alta competição ou na ocupação de tempos livres.

Neste ponto torna-se relevante regressar ao título e perceber que a prática da OCR em associação à natureza como paisagem onde esta modalidade se desenrola, constituem uma fonte de mudança na vida destas atletas e daqueles que as rodeiam de forma mais próxima. Enfrentando todos os estereótipos, todas as imposições feitas pela sociedade, todos os medos e inseguranças, estas mulheres praticam uma modalidade que associada a uma paisagem específica culminam em pequenas mudanças quando nos referimos a elas, que se tornam grandes conquistas não só para elas mesmas, mas como também para a sociedade.

Num futuro sobre o tema poderá ser possível a realização de um levantamento nacional destas atletas inscritas nas associações de OCR e fazer um estudo sobre as várias paisagens naturais onde desenvolvem os seus treinos, uma vez que o presente trabalho apenas se focou em atletas residentes na Área Metropolitana de Lisboa, em utilizadores de parques urbanos desta mesma área e nos sentimentos que são predominantemente associados a cada paisagem.

Referências bibliográficas

- Adams, J. (1995). *Risk*. London: Routledge.
- Araujo, J., (2017). *Olhares sobre as mulheres no jornalismo desportivo: o caso do jornal "Record"* (Dissertação de Mestrado). Disponível em: <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/8082>
- Atkinson, D., Jackson, P., Sibley, D., & Washbourne, N. (2005). *Cultural geography: A critical dictionary of key ideas* (No. 3). London: IB Tauris.
- Barreto, S. (2016). A representação feminina na mídia esportiva: o caso Fernanda Colombo [versão eletrónica]. *Observatorio (OBS*) Journal*, 10 (1), 137-149. Disponível em: <http://obs.obercom.pt/index.php/obs/article/view/876>
- Beavouir, S. (1949). *The Second Sex*. London: Jonathan Cape.
- Bernstein, P. L., (1996). *Against the gods: The remarkable story of risk*. New York: Wiley.
- Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society [versão eletrónica]. *Sport in society*, 13(2), 260-273. DOI: 10.1080/17430430903522970
- Byrnes, P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: a meta-analysis [versão eletrónica]. *Psychological bulletin*, 125(3), 367. DOI: 10.1037/0033-2909.125.3.367
- CCIG (2017) *Igualdade de género: Boletim Estatístico 2017*. Retirado de: <https://www.cig.gov.pt/2018/02/igualdade-genero-portugal-boletim-estatistico-2017/>
- Cerqueira, C. (2007, setembro). *As políticas da UNESCO para a igualdade de género nos media 1977-2007*. Paper presented at V Congresso da SOPCOM “Comunidade e Cidadania”, Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Clifford, N., Cope, M., Gillespie, T., & French, S. (2016). *Key methods in geography*. London: Sage.
- Comité Olímpico Portugal (2020) *Atletas Portuguesas Medalhadas*: Retirado de: <https://comiteolimpicoportugal.pt/podios/> . Consultado em: 17/03/2020

- Comité Olímpico de Portugal (2015) *Rosa mota vence ouro olímpico*. Retirado de: <http://comiteolimpicoportugal.pt/rosa-mota-conquistou-ouro-olimpico-ha-30-anos/> Consultado: 17/03/2020
- Cosgrove, D. (1989). Geography is everywhere: culture and symbolism in human landscapes. In D. Gregory & R. Walford (Eds.) *Horizons in human geography* (118-135). London: Palgrave.
- Cresswell, T. (2012). *Geographic thought: a critical introduction*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Crust, L., & KEEGAN, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking [versão eletrónica]. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164-168. DOI: 10.1016/j.paid.2010.03.026
- Cruz, I., Gomes, P. B., & Silva, P. (2013). *Deusas e guerreiras dos Jogos Olímpicos*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.
- Cunha, A. (2006). *Impacto da prática desportiva na saúde da mulher atleta: estudo de revisão das componentes da tríade*. (Dissertação de Mestrado) Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14583/2/38547.pdf>
- De Lázaro às medalhas: A história de Portugal nos Jogos Olímpicos (2016, julho). *Jornalismo Porto Net*. Disponível em: <https://jpn.up.pt/2016/07/15/portugal-nos-jogos-olimpicos/>. Consultado: 17/03/2020
- Fausto-Sterling, A. (2002). Dualismos em duelo [versão eletrónica]. *Cadernos Pagu*, (17-18), 9-79. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/S0104-83332002000100002>
- Felshin, J. (1974). The Triple Option ... For Women in Sport [versão eletrónica]. *Quest*, 21(1): 36-40, DOI: 10.1080/00336297.1974.10519789
- Fernandes, V., Ribeiro, V. (2018). Fragilidade feminina e força masculina: o currículo dos sexos em aulas de educação física [versão eletrónica]. *Notandum* 47. DOI: 10.4025/notandum.47.5
- FORBES (2021). *Atletas mais bem pagos no mundo 2020*. Retirado de: <https://www.forbes.com/athletes/#2980db255ae5>. Consultado em: 3/10/2020
- Friedan, B. (1963). *The Feminine Mystique*. Nova Iorque: Dell.
- Gali, J., (2001). Osteoporose [versão eletrónica]. *Acta Ortopédica Brasileira*, 9(2), 53-62. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-78522001000200007>

- González, F., & Rivas, A., (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer [versão eletrónica]. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- INE (2020). *População residente em Portugal em 2017*. Retirado de: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&contecto=pi&indOcorrCod=0008273&selTab=tab0 Consultado: 17/03/2020
- Internacional Olympic Committee (2018). *Factsheet women in the olympic movement update – October 2018*. Retirado de: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Factsheets-Reference-Documents/Women-in-the-Olympic-Movement/Factsheet-Women-in-the-Olympic-Movement.pdf#_ga=2.251834761.1411157677.1585934695-1897749349.1585934695 Consultado: 17/03/2020
- Gregory, D., Johnston, R., Pratt, G., Watts, M. & Whatmore, S. (2009). *The Dictionary of Human Geography*, 5th Edition. Oxford: Blackwell Publishing.
- Laurendeau, J., & Sharara, N. (2008). “Women Could Be Every Bit As Good As Guys” Reproductive and Resistant Agency in Two “Action” Sports [versão eletrónica]. *Journal of Sport and Social Issues*, 32(1), 24-47. DOI: 10.1177/0193723507307819
- Lemos, A. (2013). Espaço, mídia locativa e teoria ator-rede [versão eletrónica]. *Galáxia (São Paulo)*, 13(25), 52-68. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/S1982-25532013000200006>
- Lima, F., & Oliveira, N. (2005). Gravidez e exercício [versão eletrónica]. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 45(3), 188-190. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/S0482-50042005000300018>
- McDowell, L. (1999). *Gender, identity and place: Understanding Feminist Geographies*. United States: University of Minnesota Press.
- McDowell, L., & Massey, D. (1984). A woman's place. In D. Massey & J. Allen (Eds.) *Geography Matters! A Reader*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mulheres conquistam protagonismo no desporto português. (2018, dezembro). *Diário de Notícias*. Disponível em: <https://www.dnoticias.pt/desporto/mulheres->

[conquistam-protagonismo-no-desporto-portugues-HK4149768](#) Consultado em: 17/03/2020

Millard-Stafford, M., Swanson, A., & Wittbrodt, M. (2018). Nature Versus Nurture: Have Performance Gaps Between Men and Women Reached an Asymptote? [versão eletrónica]. *International journal of sports physiology and performance*, 13(4), 530–535. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0866>

Oberhauser, A., Fluri, J., Whitson, R., & Mollett, S. (2017). *Feminist Spaces: Gender and Geography in a Global Context*. London: Routledge.

OCR Portugal (2018). *Regulamento Geral: Taça de Portugal OCR*. Retirado de: https://ocrportugal.pt/wp-content/uploads/2020/01/Regulamento_taca_de_portugal_2020.pdf Consultado em: 10/02/2020

Olhares sobre as mulheres no jornalismo desportivo. As mulheres nos Jogos Olímpicos: Sabes desde quando há atletas femininas a participar nos Jogos Olímpicos? (2018, outubro). *Jornalíssimo*. Disponível em: <https://www.jornalissimo.com/desporto/1009-as-mulheres-nos-jogos-olimpicos>. Consultado: 17/03/2020

Paiva, D. (2017). Teorias não-representacionais na Geografia I: Conceitos para uma geografia do que acontece. *Finisterra-Revista Portuguesa de Geografia*, (106), 159-168.

Paixão, J., Gabriel, R., Tucher, G., Kowalski, M., & Costa, V. (2011). Risco e aventura no esporte na percepção do instrutor [versão eletrónica]. *Psicologia & Sociedade*, 23(2), 415-425. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000200023>

Pardini, P. (2001). Alterações hormonais da mulher atleta [versão eletrónica]. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 45(4), 343-351. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0004-27302001000400006>

Pinto, T., Nogueira, C., Vieira, C., Silva, I. Saavedra, L., Silva, M., Silva, P., Tavares, T. & Prazeres, V. (2010) *Guião de Educação Género e Cidadania 3º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género

PORDATA (2020). *População residente Portugal 2017*. Retirado de:

<https://www.pordata.pt/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios-390> Consultado em: 28/03/2020

Postow, B. (1980). Women and Masculine Sports [versão eletrónica]. *Journal of the Philosophy of Sport*, VII: 51-58. <https://doi.org/10.1080/00948705.1980.9714366>

Primeiras atletas portuguesas nos Jogos Olímpicos. (2018, maio). *Jornalíssimo*. Disponível em: <https://www.jornalissimo.com/desporto/1009-as-mulheres-nos-jogos-olimpicos> Consultado em: 15/06/2020

Rose, G. (1993). *Feminism & geography: The limits of geographical knowledge*. Minnesota: University of Minnesota Press.

Schaeperkoetter, C. (2017). Basketball officiating as a gendered arena: An autoethnography [versão eletrónica]. *Sport Management Review*, 20(1), 128-141. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.05.001>

Scheidler, T., Wagstaff A. (2018). Exposure to Women's Sports: Changing Attitudes Toward Female Athletes [versão eletrónica]. *The Sport Journal*, 14-21. Retirado de <https://thesportjournal.org/article/exposure-to-womens-sports-changing-attitudes-toward-female-athletes/>

Sousa, J. (2007). *Actividade física ao ar livre e parques urbanos: estudo realizado no parque da cidade do Porto*. (Dissertação de Mestrado). Retirado de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/77709/2/33798.pdf>

Toffoletti, K., & Thorpe, H. (2018). Female athletes' self-representation on social media: A feminist analysis of neoliberal marketing strategies in “Economies of visibility” [versão eletrónica]. *Feminism & Psychology*, 28(1), 11-31. DOI: <https://doi.org/10.1177/0959353517726705>

Tóquio 2020: Mulheres ganham espaço, provas mistas crescem, e radicais surgem. (2017, outubro). *Globo Esportes*. Disponível em: <https://globoesporte.globo.com/olimpiadas/noticia/toquio-2020-mulheres-ganham-espaco-provas-mistas-crescem-e-radicaais-surgem.ghtml> Consultado em: 15/06/2020

- Torres, A., Costa, D., Sant'Ana, C., Coelho, B. & Sousa, I. (2016). *Assédio Sexual e Moral no Local de Trabalho*. Retirado de: <http://cieg.iscsp.ulisboa.pt/investigacao/projetos/projetos-concluidos/item/120-assedio-moral-e-sexual-no-local-de-trabalho>
- Trebilcot, J. (1977). Two Forms of Androgynism [versão eletrónica]. *Journal of Social Philosophy*, 8: 4-8. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9833.1977.tb00660.x>
- Whatmore, S. (1999). Culture-nature. In P. Cloke, P. Crang & M. Goodwin (Eds.) *Introducing Human Geographies*. 4-11. London: Routledge.
- World Athletics (2019) *Definição de Corrida de Montanha (Trail)*: Retirado de: <https://atrp.pt/conceito/> . Consultado em: 2/08/2020
- Young, I. (1980). Throwing like a girl: A phenomenology of feminine body comportment motility and spatiality. *Human studies*, 3(1), 137-156.
- Young, I. (2002). Lived body vs gender: Reflections on social structure and subjectivity [versão eletrónica]. *Ratio*, 15(4), 410-428. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-9329.00200>

Anexos

Anexo 1: Entrevista para atletas

Nome:

Idade:

Identidade sexual:

Área de residência:

Agregado familiar:

Situação profissional/profissão:

1. Quando começou a prática desportiva?
2. Quando começou a praticar a modalidade?
3. Num periodo anterior à prática da OCR, como caracterizava a sua vida desportiva? (Regular, ocasional, muito ocasional, de ginásio, de *crossfit*, de *indoor*, de *outdoor*...)
 - a. Periodicidade (regular, ocasional, muito ocasional)
 - b. Modalidades de *indoor*
 - c. Modalidades de *outdoor*
4. No que toca ao início desta prática desportiva, como tomou conhecimento da modalidade em questão, OCR? (Por sua via, através de alguém, pelas redes sociais...)
5. Porque optou por esta modalidade?
6. Compete no âmbito da mesma ou pratica como *hobbie*?
 - a. Se compete, como é a rotina de treinos? (dar exemplos)
 - b. Compete só em Portugal, ou também no estrangeiro?
 - i. O grupo de competição no estrangeiro tem outras mulheres?
7. Se prática por *hobbie*, como gere os treinos?
8. No que toca as rotinas de treino?
 - a. Como treina para a modalidade?
 - b. Faz treinos separados, *lab* de obstáculos e corrida na natureza?

9. Apesar de se tratar de uma modalidade individual, tem ou faz parte de algum grupo de treino da modalidade ou costuma treinar também individualmente?
10. Onde treina a componente da corrida na natureza?
11. A que horas e dias da semana treina a parte de corrida?
12. Treina sozinha ou acompanhada? Por mais mulheres ou grupos mistos?
 - a. Se treina em grupos mistos, porque não treina em grupos apenas femininos?
 - b. Se treina em grupos femininos, porque não treina sozinha, uma vez que se trata de uma modalidade individual?
13. Tem aspirações/ambições futuras em relação à modalidade? Qualificar-se para o europeu? Mundial?
14. Como define, do ponto de vista dos sentimentos, o espaço onde treina a parte de corrida (natureza)? (amigável, seguro, inseguro, assustador, sombrio, isolado, relaxante...)
 - a. Como se sentiu neste espaço no seu primeiro treino nele
 - b. Como o sente agora
15. No dia a dia, quotidiano de trabalho e lazer, sente que algo mudou em si com a recorrente presença nos meios naturais?
 - a. Como caracterizava o seu dia a dia, no que toca aos espaços vividos (do ponto de vista sentimental) por períodos horários, manhã, tarde, noite e madrugada, caso se aplique?
 - b. E como caracteriza agora?
16. Tem especial “respeito” ou mesmo medo de andar na rua por exemplo em ambientes noturnos ou menos frequentados?
 - a. Esse “medo”/respeito, aumentou ou diminuiu com esta prática desportiva?

17. Com a prática da modalidade o que sente que mudou na sua relação com o seu corpo? (maior confiança, maior à vontade em espaços públicos, menor medo da exposição...)
18. Em três palavras, descreva para si a natureza.

Anexo 2: Entrevista para familiar próximo

Nome:

Idade:

Área de residência:

Grau de parentesco:

Situação profissional/profissão:

1. Antes da prática desta modalidade, como caracterizava a vida desportiva “dela”, regular, ocasional, muito ocasional, de ginásio, de crossfit, de indoor, de outdoor...?
2. Se não foi a pessoa responsável por dar a conhecer a modalidade, como viu a chegada desta “a casa”?
3. Como eram as rotinas “dela” antes de praticar esta modalidade?
4. Como são atualmente as rotinas?
 - a) De semana
 - b) De fim de semana
5. Desde que “ela” começou a praticar esta modalidade como a sente?
 - a) Mais/menos livre (no sentido de se sentir melhor ou pior a andar na rua sozinha, em espaços menos frequentados ou a andar sozinha na rua de noite)
 - b) Mais/menos retraída
 - c) Mais/menos medrosa
 - d) Mais/menos confiante
 - e) Mais/menos à vontade no espaço
6. Denotou alguma alteração comportamental para com o espaço citadino, que a rodeia, ou com a natureza derivados desta prática desportiva

Anexo 3: Questionário realizado a utilizadoras dos espaços naturais

O presente inquérito tem como objetivo uma investigação que se prende com a mulher na atividade física, nomeadamente na paisagem natural, a natureza, as vivências, os sentimentos despertados pela paisagem natural. A investigação em curso destina-se à realização do trabalho final de mestrado em Geografia Humana: Globalização Sociedade e Território, do Instituto de Geografia e Ordenamento do Território da Universidade de Lisboa.

Idade:

Identidade sexual:

Situação profissional

- Há quantos anos pratica desporto?
- Pratica algum tipo de desporto em competição ou treina apenas? (não necessita ser federada)
 - a. Se sim, qual?

- Como descreve a sua rotina de treinos na natureza? (escolha a opção com que se aplica)

☐
☐
☐

- Mais de 5 vezes por semana
- 3 a 5 vezes por semana
- 2 a 3 vezes por semana

☐
☐

- 1 a 2 vezes por semana
- Menos de 1 vez por semana

- Maioritariamente, corre sozinha ou acompanhada?
 - a. Se acompanhada, por homens, mulheres ou ambos?

- Que sentimentos a natureza desperta em si? (escolha as opções com que mais se identifica)

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

- Segurança
- Paz
- Isolamento
- Sombrio
- Relaxante
- Imponência
- Plenitude
- Introspeção

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

- Medo
- Luminosidade
- Respeito
- Admiração
- Insegurança
- Solidão
- Tranquilidade
- Ameaça

- Outros? Quais?

- Em três palavras, descreva para si a natureza.

Anexo 4: Cronologia de acontecimentos a nível Olímpico e de grande magnitude para a presença feminina no desporto ao mais alto nível

Fonte: Cruz, I., Gomes, P. B., & Silva, P. (2013). Deusas e guerreiras dos Jogos Olímpicos. Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres.

Elaboração própria

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|---|------|--|--------------------------------|---|---|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| Jogos da I Olimpíada – Atenas (Grécia) | 1896 | | | | Proibição da participação de mulheres na 1ª* edição dos Jogos Olímpicos da era moderna | 0 | 241 |
| Jogos da II Olimpíada – Paris (França) | 1900 | | | Balonismo, croquet, equitação, golfe, ténis e vela. | Primeira participação feminina nos jogos olímpicos | 22 | 957 |
| Jogos da III Olimpíada – St. Louis (Estados Unidos) | 1904 | | | Tiro com arco, boxe (desporto de demonstração) | Participaram 6 mulheres | 6 | 645 |
| Jogos da IV Olimpíada – Londres (Reino Unido) | 1908 | | | Patinagem, novas provas de ténis e tiro com arco | Participaram 37 mulheres | 37 | 1971 |
| Jogos da V Olimpíada – Estocolmo (Suécia) | 1912 | | | Natação feminina | Primeira participação portuguesa em jogos olímpicos, exclusivamente com atletas masculinos. | 48 | 2359 |
| Jogos da VI Olimpíada – Berlim (Alemanha) Cancelados | 1916 | | | | | | |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|---|------|--|--------------------------------|---|---|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| “Guerra” no atletismo feminino | 1919 | | | | O pedido de inclusão de provas femininas de atletismo nos Jogos olímpicos da Antuérpia, efetuado pela presidente da Federação Francesa de Desporto Feminino, foi negado pelo presidente do Comité Olímpico Internacional. | | |
| Jogos da VII Olimpíada – Antuérpia (Bélgica) | 1920 | | | Novas provas de natação feminina e trampolim (3m) | | 65 | 2561 |
| 1.os Encontros Internacionais Femininos – Monte Carlo; 1ª edição de jogos femininos (Mónaco) | 1921 | | | | Foi criada a Federação Internacional Desportiva Feminina. Participaram, nos jogos femininos, atletas de 5 países. | | |
| 2ª edição dos jogos femininos e 1ª edição dos jogos mundiais femininos | 1922 | | | | Participaram 80 atletas | | |
| Jogos da VIII Olimpíada – Paris (França) | 1924 | | | Esgrima, novas provas de natação | | 135 | 2954 |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|--|------|--|--------------------------------|--|--|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| 2ª edição dos jogos mundiais femininos | 1926 | | | | Participaram 10 países | | |
| Jogos da IX Olimpíada – Amesterdão (Holanda) | 1928 | | | Lançamento do disco, salto em altura, ginástica, atletismo | As mulheres foram autorizadas a competir em atletismo, mas a prova de 800m foi suspensa e as mulheres foram proibidas de integrar provas superiores a 200m, durante 32 anos. | 277 | 2606 |
| 3ª edição dos Jogos Mundiais Femininos – Praga (Checoslováquia) | 1930 | | | | Participaram 17 países e mais de 200 atletas. | | |
| Jogos da X Olimpíada – Los Angeles (Estados Unidos) | 1932 | | | Novas provas de atletismo e lançamento do dardo | | 126 | 1206 |
| 4.os Jogos Mundiais Femininos – Londres (Reino Unido) | 1934 | | | | Participaram 10 países. Foi a última edição deste evento. | | |
| Jogos da XI Olimpíada – Berlim (Alemanha) | 1936 | | | Reintrodução da ginástica de equipas | | 331 | 3632 |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|---|------|--|--------------------------------|--|--|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| Jogos da XIV Olimpíada – Londres (Reino Unido) | 1948 | | | Novas provas de atletismo, salto em comprimento, lançamento do peso e canoagem | As mulheres ainda estavam proibidas de participar em mais de 3 provas individuais. | 390 | 3714 |
| Jogos da XV Olimpíada – Helsínquia (Finlândia) | 1952 | 1ª participação de mulheres portuguesas nos J.O. (ginástica) | | Desportos equestres, novas provas de ginástica, | Uma cavaleira dinamarquesa foi autorizada a competir com homens na prova de ensino | 519 | 4436 |
| VII edição dos J.O de inverno | 1956 | | | | A cerimónia de juramento olímpico foi realizada por uma atleta | | |
| Jogos da XVI Olimpíada – Melbourne (Austrália) | 1956 | | | Novas provas de natação | | 376 | 2938 |
| Jogos da XVII Olimpíada – Roma (Itália) | 1960 | 5 atletas | | Novas provas de atletismo, de canoagem, de esgrima e de natação | Novas provas de atletismo, de canoagem, de esgrima e de natação | 611 | 4727 |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|--|------|--|--------------------------------|---|--|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| Jogos da XVIII Olimpíada – Tóquio (Japão) | 1964 | 1 atleta | | Novas provas de atletismo e de natação, voleibol | Voleibol feminino foi o 1º desporto coletivo a entrar em jogos olímpicos | 678 | 4473 |
| Jogos da XIX Olimpíada – Cidade do México (México) | 1968 | 1 atleta | | Novas provas de natação e de tiro | Pela primeira vez, uma atleta acende a pira olímpica. Pela primeira vez, são efetuados testes de feminilidade. | 781 | 4735 |
| Jogos da XX Olimpíada – Munique (República Federal Alemã) | 1972 | | | Novas provas de atletismo e de canoagem | Mulheres atingem 1000 atletas pela primeira vez | 1059 | 6075 |
| Jogos da XXI Olimpíada – Montreal (Canadá) | 1976 | | | Andebol, basquetebol, remo | A representação feminina ultrapassa 20% | 1260 | 4824 |
| Jogos da XXII Olimpíada – Moscovo (União Soviética) | 1980 | 1 atleta | | Hoquei em campo | | 1115 | 4064 |
| COI | 1981 | | | | Pela primeira vez são integradas mulheres (2) no COI | | |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|--|------|--|---|--|--|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| COI | 1984 | | | | Atletas femininas apresentaram uma ação em tribunal para a inclusão de 2 provas de atletismo no programa olímpico. | | |
| Jogos da XXIII Olimpíada – Los Angeles (Estados Unidos da América) | 1984 | 9 atletas | Rosa Mota - medalha olímpica de bronze em atletismo | Novas provas de atletismo, canoagem, ciclismo, ginástica, tiro e ténis como desporto de demonstração. | | 1566 | 5263 |
| Jogos da XXIV Olimpíada – Seoul (Coreia do Sul) | 1988 | 11 atletas | Rosa Mota - medalha olímpica de ouro em atletismo | Novas provas de atletismo, ciclismo, natação, remo, ténis (reintrodução), Ténis de mesa, tiro, vela e judo como desporto de demonstração | | 2194 | 6197 |
| COI | 1991 | | | | Decisão de apenas integrar novos desportos no programa olímpico, se incluírem provas femininas | | |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|---|------|--|--------------------------------|---|---|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| Jogos da XXV Olimpíada – Barcelona (Espanha) | 1992 | 24 atletas | | Badmington, ciclismo, judo e vela | Uma atleta alcança um título olímpico numa prova mista de tiro; a Federação Internacional de tiro, decide suprimir as provas mistas. | 2704 | 6652 |
| COI | 1994 | | | | Adota a declaração de Brighton, segundo a qual se pretende desenvolver uma cultura desportiva que permita a realização das atletas e a valorização da sua participação. | | |
| Grupo de trabalho Mulheres e Desporto | 1995 | | | | Em 2004, passará a ter o estatuto de comissão. | | |
| Carta Olímpica | 1996 | | | | A carta olímpica é alterada e refere que o COI deve encorajar a participação das mulheres no desporto | | |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|--|------|--|--------------------------------|--|---|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| Jogos da XXVI Olimpíada – Atlanta (Estados Unidos da América) | 1996 | 24 atletas | | Novas modalidades de atletismo, Badmington, Ciclismo, Esgrima, ginástica, futebol, natação, remo, softbol, tiro, vela, voleibol. | Primeiro torneio de futebol feminino nos J.O. | 3512 | 6806 |
| COI | 1997 | | | | Uma mulher é nomeada vice-presidente do COI | | |
| COI | 2000 | | | | II conferência mundial sobre mulheres no desporto | | |
| Jogos da XXVII Olimpíada – Sidney (Austrália) | 2000 | 12 atletas | | Novas provas de atletismo, halterofilismo, ginástica, pentatlo moderno, natação, taekwondo, tiro, triatlo | | 4069 | 6582 |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|---|------|--|--------------------------------|---|--|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| COI | 2004 | | | | III conferência mundial sobre mulheres no desporto | | |
| Jogos da XXVIII Olimpíada – Atenas (Grécia) | 2004 | | | Novas provas de esgrima, luta, vela | Mulheres representam 40,7% dos atletas e concorrem em 26 de 28 desportos | 4306 | 6262 |
| IV Conferência Mundial do COI sobre Mulheres e Desporto | 2005 | | | | Foram aceites novas provas de atletismo, andebol, natação, ténis de mesa enquanto hóquei em campo e futebol aumentaram o número de equipas femininas | | |
| IV Conferência Mundial do COI sobre Mulheres e Desporto | 2008 | | | | Tema: Desporto, um instrumento ao serviço da mudança social. | | |
| Jogos da XXIX Olimpíada – Pequim (China) | 2008 | 26 atletas | | Novas provas de atletismo, natação e ciclismo | | 4639 | 6302 |

| EVENTO | ANO | PARTICIPAÇÃO FEMININA PORTUGUESA EM PROVAS | ATLETAS PORTUGUESAS MEDALHADAS | NOVAS MODALIDADES ABERTAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA | FACTOS RELEVANTES | NÚMERO DE PARTICIPANTES | |
|--|------|--|--------------------------------|---|--|-------------------------|--------|
| | | | | | | MULHERES | HOMENS |
| COI | 2009 | | | | O COI anuncia a inclusão do Boxe nas provas abertas a mulheres | | |
| XIII Congresso Olímpico (Copenhaga, Dinamarca) | 2009 | | | | Recomenda que a promoção das mulheres, no desporto e pelo desporto, deve ser objeto prioritário. Recomenda a implementação de medidas que promovam a igualdade entre sexos. | | |
| V Conferência Mundial do COI sobre Mulheres e Desporto | 2012 | | | | Destaca-se a recomendação do estreitamento de relações entre a COI, a ONU mulheres e o Comité das Nações Unidas para a promoção da igualdade de género. Ao COI foi recomendado que liderasse a partilha de boas práticas na área das mulheres no desporto. | | |
| Jogos da XXX Olimpíada – Londres (Grã-Bretanha) | 2012 | 32 atletas | | | Foram os jogos mais feminizados. | 4649 | 5918 |

